



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

„Ich bin stark und es ist geil” - Körperliche Stärke weiblich
gelesener Personen als Herausforderung patriarchaler
Geschlechterverhältnisse

verfasst von | submitted by
Klara Metko

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 808

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Gender Studies

Betreut von | Supervisor:

Tanja Vogler BSc MSc PhD

Abstract

Diese Masterarbeit untersucht, welche Rolle körperliche Stärke im Kontext patriarchaler Geschlechterverhältnisse spielt und inwiefern körperlich starke weiblich gelesene Personen diese herausfordern. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass die Konstruktion weiblicher Schwäche historisch zur Legitimation männlicher Dominanz genutzt wurde. Auf Grundlage sieben problemzentrierter Interviews mit weiblich gelesenen Personen, die sich selbst als körperlich stark wahrnehmen und deren Aussagen angelehnt an die Grounded Theory ausgewertet wurden, wird das herausfordernde Potenzial körperlicher Stärke sowie die Wahrnehmung des Selbst und sozialer Interaktionen analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass körperliche Stärke häufig mit mehr Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Vertrauen in den eigenen Körper einhergeht. Dies wirkt sich teilweise auf soziale Interaktionen aus, etwa in Form von gesteigerter Selbstsicherheit, Durchsetzungsfähigkeit und einer veränderten Ausstrahlung. Körperlich starke weiblich gelesene Personen irritieren vorherrschende westliche Vorstellungen von Weiblichkeit, indem sie sich geschlechtsspezifischen Erwartungen insbesondere in Bezug auf Aussehen, körperlichen Fähigkeiten und Verhalten widersetzen. Es zeigt sich, dass körperliche Stärke weiblich gelesener Personen ein subversives Potenzial birgt, das zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse beitragen kann.

Keywords: Körperliche Stärke, Geschlechterverhältnisse, Patriarchat, Körper, Empowerment, Subversion, Weiblichkeit, Geschlechternormen

Abstract (English)

This master's thesis examines the role of physical strength within patriarchal gender relations and the extent to which physically strong people who are perceived as female challenge these structures. For that a study has been conducted based on the assumption that the construction of female weakness has historically been used to legitimize male dominance. Drawing on seven problem-centered interviews with people read as female who perceive themselves as physically strong, and whose statements were analyzed using Grounded Theory, this thesis examines the challenging potential of physical strength as well as perceptions of the self and social interactions. The findings show that physical strength is often associated with greater self-efficacy, agency, independence and trust in one's own body. This partly affects social interactions through increased self-confidence, assertiveness and a changed presence. Physically strong individuals perceived as female challenge dominant Western notions of femininity by resisting gender-specific expectations, particularly regarding appearance, physical abilities and behavior. The study demonstrates that the physical strength of individuals perceived as female holds subversive potential that can contribute to challenging patriarchal structures.

Keywords: physical strength, gender relations, patriarchy, body, empowerment, subversion, femininity, gender norms

Danksagung

Ich danke all meinen Liebsten, die mich während der gesamten Zeit des Schreibens dieser Masterarbeit unterstützt, ermutigt und mit mir mitgefiebert haben. Ihr seid immer da und das weiß ich unglaublich zu schätzen. Mit euch zu reden hilft immer – sowohl für den inhaltlichen Austausch als auch emotional. Ich bin so froh, euch zu haben <3

Allen voran danke ich Pauli. Wir teilen so viel in unserem Leben und haben auch diese Zeit zusammen gerockt. Ich bin sehr froh, dass wir all das miteinander erleben können und immer füreinander da sind. Danke für all die Gespräche, das Mitdenken, die gemeinsamen Sessions in jeglichen Bibliotheken, deine liebevolle Versorgung und das Turbo-Korrekturlesen! Ich wüsste gar nicht, wie ich das alles ohne dich gemacht hätte. Auf ins nächste gemeinsame Abenteuer!

Danke an Miguel, dafür, dass du immer da bist, mich auffängst, mich anfeuerst und dich so mit mir freust! Und natürlich auch dafür, dass ich mit dir ins Fitnessstudio gehen kann und dadurch immer stärker werde.

Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die es mir ermöglicht haben, diesen Master zu machen. Ich schätze eure Unterstützung sehr! Jetzt hat die Studienzeit auch mal ein Ende ☺

Danke an Tanja, meine Betreuerin, für die hilfreichen Treffen, das wertvolle Feedback und dafür, dass ich mich während des gesamten Schreibprozesses jederzeit an dich wenden konnte.

Und zuletzt möchte ich meinen Interviewpartnerinnen danken. Die Gespräche mit euch waren so interessant und haben mir große Freude bereitet. Sie haben mich noch mehr für das Thema dieser Masterarbeit begeistert und mich darin bestärkt, körperlich stark sein zu wollen. Indem ihr euch Zeit genommen und eure Erfahrungen und Perspektiven mit mir geteilt habt, habt ihr diese Masterarbeit erst möglich gemacht.

Inhaltsverzeichnis

1. Problemstellung, Forschungsstand und Aufbau der Arbeit	1
2. Theoretischer Rahmen	8
2.1 Patriarchale Geschlechterverhältnisse und körperliche Stärke	9
2.1.1 Theoretische Perspektiven auf patriarchale Geschlechterverhältnisse.....	9
2.1.2 Physische Überlegenheit als Narrativ und Legitimation männlicher Dominanz	11
2.2 Geschlecht und Körper.....	14
2.2.1 Die soziale Konstruktion und Hervorbringung von Geschlechterdifferenzen	14
2.2.1.1 Iris M. Young: Soziale Konstruiertheit körperlicher Geschlechterdifferenzen	14
2.2.1.2 Judith Butler: Konstruktivismus, Materialisierung, Performativität	17
2.2.2 Wie weiblich gelesene und sozialisierte Personen schwach gemacht werden	22
2.2.2.1 Die Schwächung des weiblichen Körpers durch das Schlankheitsideal.....	22
2.2.2.2 Frauen sind schwach und können das nicht.....	24
2.2.2.3 Erschwerte Zugänge zu kraftfördernden Praktiken	26
2.3 Empowerment und Subversion: Das Potenzial körperlicher Stärke für die Herausforderung patriarchaler Verhältnisse	27
2.3.1 Theoretische Überlegungen zu Empowerment	29
2.3.2 Iris M. Young zum Empowerment von Frauen	30
2.3.3 Die Subversion patriarchaler Geschlechterverhältnisse nach Judith Butler.....	31
2.3.4 Körperliche Stärke als Empowerment und Herausforderung von Geschlechternormen – Ein Überblick über bisherige Studienergebnisse.....	33
2.3.5 Neoliberale Vereinnahmung körperlichen Empowerments.....	36
2.4 Ein intersektionaler Blick auf das westliche Weiblichkeitsideal	37
3. Forschungsdesign und Methodik	41
3.1 Methodenwahl: Erklärung und Begründung.....	41
3.1.1 Das problemzentrierte Interview	42
3.1.2 Grounded Theory.....	44
3.2 Datenerhebung mit sieben problemzentrierten Interviews	46
3.2.1 Erstellung des Leitfadens	46
3.2.2 Sampling.....	47
3.2.3 Durchführung und Reflexion.....	51
3.3 Datenauswertung.....	53

3.3.1	Transkription	54
3.3.2	Auswertungsprozess angelehnt an die Grounded Theory	54
3.3.3	Reflexion des Auswertungsprozesses.....	56
3.4	Forschungsethische Überlegungen	57
3.4.1	Pseudonymisierung und Datenschutz.....	57
3.4.2	Positionalität.....	58
4.	Ergebnisse.....	60
4.1	Subjektives Erleben körperlicher Stärke und ihre Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung	60
4.1.1	Verhältnis zur körperlichen Stärke	60
4.1.2	Einfluss körperlicher Stärke auf die Selbstwahrnehmung, Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit	66
4.2	Körperliche Stärke im sozialen Kontext	69
4.2.1	Fremdwahrnehmung körperlicher Stärke	70
4.2.2	Körperliche Stärke als Auslöser für Reaktionen	72
4.2.3	Raum einnehmen.....	75
4.2.4	Die Rolle körperlicher Stärke im Kontext von männlicher Gewalt	76
4.3	Einschätzung der Interviewten zu dem widerständigen und herausfordernden Potenzial körperlicher Stärke	79
4.3.1	Körperliche Stärke als Widerstand	80
4.3.2	Das Potenzial körperlicher Stärke für die Herausforderung patriarchaler Verhältnisse	81
5.	Diskussion.....	84
6.	Schlussbetrachtungen.....	91
	Literaturverzeichnis.....	96
	Anhang: Interviewtranskripte.....	103

1. Problemstellung, Forschungsstand und Aufbau der Arbeit

Ich frage mich, sind die Männer tatsächlich die Mächtigeren, weil sie körperlich überlegen sind? Weil eine Millisekunde genügt, eine Bewegung, ein Aufrichten von ihm über sie? Wird er sie für alle Zeit und immer wieder bedrohen, manipulieren, zwingen, einfach weil er es kann? Das ist eine Machtposition, die nichts mit Geld, Politik oder Beziehungsgeflechten zu tun hat. (S. 171)

Dieses Zitat stammt aus dem Roman „Das Licht ist hier viel heller“ von der österreichischen Autorin Mareike Fallwickl (2021). In einem Brief beschreibt die weibliche Erzählfigur ihre Gedanken, nachdem ihr sexualisierte Gewalt angetan wurde. Die Fragen, die hier gestellt werden, verweisen auf grundlegende Zusammenhänge zwischen Körper, Macht und Geschlecht: Welche Rolle spielt körperliche Überlegenheit bzw. Unterlegenheit innerhalb patriarchaler Gesellschaftsstrukturen? Inwiefern hängt männliche Dominanz auch mit körperlicher Stärke zusammen?

Gewalt von Männern an Frauen prägt Gesellschaften bereits seit langer Zeit und erlangt angesichts steigender Zahlen von Delikten und Betroffenen, die sich zu Wort melden, verstärkte öffentliche Aufmerksamkeit. So ging erst kürzlich ein Ausschnitt des *heute JOURNALS*, dem Nachrichtenmagazin des deutschen öffentlich-rechtlichen Fernsehprogramms ZDF, mit einem Statement des Vorsitzenden des *Bundes deutscher Kriminalbeamter* Dirk Peglow viral. Im Kontext der Vorstellung der Polizeilichen Kriminalstatistik aus dem Jahr 2025 antwortete er auf die Frage, was er Frauen zum Schutz vor Gewalt raten würde: „Wenn man nach der statistischen Anzahl geht, besser keine Beziehung mit einem Mann eingehen“ (ZDF, 2026, 00:22:43). Das Risiko, Opfer von Gewalt zu werden, sei in Beziehungen mit Männern deutlich erhöht, erklärt er weiter (vgl. ebd.). Aussagen wie diese verweisen nicht nur auf das Ausmaß männlicher Gewalt, sondern werfen auch die Frage auf, welche Rolle körperliche Machtverhältnisse in kleinen Kontexten – wie romantischen Beziehungen – oder auf struktureller Ebene spielen.

Als weiblich sozialisierte Person, die sich den meisten Männern körperlich unterlegen fühlt, prägt auch mich selbst die Angst vor männlicher Gewalt erheblich. Sie beeinflusst, wie ich mich in verschiedensten Situationen fühle und bewege. Schon lange beschäftigt mich daher – ähnlich wie die Figur in Mareike Fallwickls Roman – die Frage, wie dieses körperliche Machtverhältnis und patriarchale Gesellschaftsstrukturen zusammenhängen. Schon oft habe ich mich gefragt, wie unsere Welt aussehen würde, wenn weiblich gelesene Personen¹ körperlich genauso stark

¹ In dieser Masterarbeit wird überwiegend die Bezeichnung „weiblich gelesene Personen“ verwendet, um deutlich zu machen, dass geschlechtliche Zuschreibungen auf gesellschaftlichen Wahrnehmungsprozessen beruhen und nicht unbedingt mit der Geschlechtsidentität der betreffenden Personen übereinstimmen.

wären wie männlich gelesene Personen. Gäbe es das Patriarchat? Wie sähen Geschlechterverhältnisse aus?

Ausgehend von diesem Gedankenexperiment möchte ich in der vorliegenden Masterarbeit untersuchen, welche Rolle körperliche Stärke im Patriarchat spielt. Zentral ist dabei, inwiefern das Bild der „schwachen Frau“ zur Grundlage von Unterdrückung und Rollenbildern gemacht wurde und immer noch wird – und was passiert, wenn weiblich gelesene Personen dieses Verhältnis körperlich durchbrechen.

Körper sind Orte, auf die Machtverhältnisse einwirken und die wiederum Machtverhältnisse produzieren (vgl. Reuter, 2011, S. 93). Aufgrund bestimmter körperlicher Merkmale ordnet die Gesellschaft Menschen unterschiedliche Rollen zu: weiblich, männlich, schwach, stark, schutzbedürftig, bedrohlich, etc. Je nach zugeordnetem Geschlecht sind unterschiedliche Vorstellungen von Stärke dominant. Dies wiederum wirkt sich auf die Beschaffenheit des Körpers aus (vgl. Butler, 2011, S. xii). Hiermit wird deutlich, dass Körper durch und durch politisch sind, und das Potenzial haben, Machtverhältnisse zu reproduzieren oder zu durchbrechen. Diese Masterarbeit möchte untersuchen, inwiefern das Patriarchat in und durch den Körper wirkt.

In patriarchalen Gesellschaften wird männliche Dominanz häufig mit physischer Überlegenheit legitimiert. Die Annahme, Männer seien „von Natur aus“ stärker und daher prädestiniert für bestimmte Rollen wie die des Beschützers oder Anführers, wurde lange nicht hinterfragt. Auf diese Weise wird männliche Dominanz naturalisiert und legitimiert (vgl. Nelson, 2024, S. 2). Dowling (2002) schreibt dazu: „Die Schwäche von Frauen bildete die Grundlage für den Glauben, dass Frauen in *jeder* Hinsicht unterlegen seien: physisch, psychisch, emotional“ (S. 17). Die Diskriminierung und Unterdrückung weiblich gelesener Personen ist eng mit deren vermeintlicher körperlicher Unterlegenheit und der Wirkmacht hegemonialer Körperbilder verknüpft. Patriarchale Diskurse und gesellschaftliche Strukturen regulieren, formen und kontrollieren weibliche Körper, wobei Schönheitsideale – oft verbunden mit einem Schlankheitswahn – zentrale Instrumente der Machtausübung sind. Gesellschaftlich wirkmächtige Normen schließen Frauen nicht nur aus Praktiken aus, die körperliche Stärke fördern, sondern tragen auch dazu bei, sie schwach zu machen. Diese konstruierte Schwäche stabilisiert bestehende Machtverhältnisse und wirkt sich unmittelbar auf das alltägliche Leben aus, etwa im Kontext männlicher und sexualisierter Gewalt. Nach Zahlen des Bundeskriminalamts zu geschlechtsspezifischen, gegen Frauen gerichteten Straftaten im Jahr 2024, wird in Deutschland fast täglich eine Frau getötet und alle drei Minuten wird eine Frau Opfer häuslicher Gewalt (Bundeskriminalamt, 2024, S. 3). Auch die Zahl der Sexualdelikte in Form von sexueller Belästigung,

Vergewaltigung, sexueller Nötigung und sexuellen Übergriffen gegen Frauen stieg in den letzten Jahren kontinuierlich an (vgl. ebd., S. 11). Mehr als 98% der Tatverdächtigen waren im Jahr 2024 männlich (vgl. ebd., S. 15).

Vor diesem Hintergrund gewinnt die Frage an Relevanz, was geschieht, wenn körperlich starke weiblich gelesene Personen das vorherrschende Bild von Weiblichkeit und die damit verknüpften vergeschlechtlichten Machtordnungen herausfordern. Die gesellschaftliche Bedeutung dieser Frage wird auch in einer Studie deutlich, die untersucht, wie der Zugang von Frauen zu körperlicher Stärke kontrolliert und eingeschränkt wird und mit den folgenden Worten schließt:

Therefore, while strength retains its links to maleness and physical domination, and while the expectation is that men are always bigger and stronger, then men retain their socially constructed superior position and strength will retain its association with physical force. It is crucial to assert and support the right of women to be physically strong and so undermine the mobilisation of bias in favour of men, especially when the full social implications of oppressive physical domination are considered. (Brace-Govan, 2004, S. 527)

Die bisherige Forschung zu körperlicher Stärke weiblich gelesener Personen beschäftigt sich mit unterschiedlichen Aspekten des Verhältnisses von körperlicher Stärke, Weiblichkeit und gesellschaftlichen Normen. Die meisten Arbeiten untersuchen dieses Verhältnis jedoch überwiegend innerhalb sportlicher Kontexte.

So analysiert Desjardins (2026) anhand von Interviews mit 41 Powerlifterinnen in Australien, wie diese mit der gesellschaftlichen Zuschreibung umgehen, dass Muskulosität männlich konnotiert ist. Die Ergebnisse zeigen, dass viele der Befragten ihre Körper zunehmend als mit Weiblichkeit vereinbar wahrnehmen und bewusst mit Geschlechterrollen spielen. Kraftsport kann demnach neue Formen von Weiblichkeit hervorbringen und traditionelle Geschlechterrollen infrage stellen. Auch Studien im Kontext von Bodybuilding thematisieren die Aushandlung von Weiblichkeitsnormen. So zeigen Grogan et al. (2004), die sieben Bodybuilderinnen befragten, dass diese ihr Körperideal einerseits zu einem stärker muskulöseren Körper verschieben, gleichzeitig jedoch versuchen, ein als weiblich akzeptiertes Erscheinungsbild zu bewahren. Dabei wird das Training häufig als Quelle von Selbstvertrauen und Selbstermächtigung beschrieben. Ähnliche Ergebnisse finden sich bei Worthen und Baker (2016), die anhand einer Online-Umfrage mit 29 Bodybuilderinnen zeigen konnten, dass das Training als Möglichkeit erlebt wird, körperliche Erfolge zu erzielen, die zum Empfinden von Stolz führen, und gesellschaftliche Vorstellungen weiblicher Schwäche aktiv zu hinterfragen. Knowlton und Newland (2024) führten eine Studie mit halbstrukturierten Interviews durch, in der sie persönliche Erfahrungen von 21 Athletinnen und vier Trainerinnen in kraftbasierten Sportarten untersuchten. Dabei gehen sie insbesondere auf den Aspekt ein, dass muskulöse Körper als unweiblich gelten. Die Studie zeigt, wie Frauen im Kraftsport Geschlechternormen hinterfragen und Stärke in einem

feministischen Verständnis neu definieren. Insgesamt zeigt sich, dass Geschlechternormen zunehmend hinterfragt und umgedeutet werden. Schneider (2021) zeigt am Beispiel von Boxerinnen aus dem Globalen Süden zudem, dass die steigende Beteiligung von Frauen am Boxsport patriarchale Strukturen infragestellt.

Ein Forschungsschwerpunkt von Arbeiten zu körperlicher Stärke liegt auf den bereits angedeuteten psychologischen und subjektiven Effekten, die damit zusammenhängen. Walters und Heferon (2020) zeigen anhand von Interviews mit Frauen aus mehreren westlichen Ländern, dass Krafttraining zu einem positiveren Körperbild, gesteigerter Selbstwirksamkeit und einem Gefühl von Empowerment führt. Auch Streetman et al. (2024) weisen in einer Mixed-Methods-Studie nach, dass Krafttraining als besonders empowernde Form körperlicher Aktivität empfunden wird, da es ein Gefühl von Stärke und Leistung vermittelt.

Neben individuellen Erfahrungen mit körperlicher Stärke untersuchen andere Studien zudem gesellschaftliche Barrieren und Kontrollmechanismen, die Frauen in ihrer körperlichen Entwicklung einschränken. So führte Dworkin (2001) eine ethnografische Studie in Fitnessstudios durch und konnte damit aufzeigen, dass viele Frauen die Entwicklung von körperlicher Stärke bewusst begrenzen, um gesellschaftlichen Normen in Bezug auf Weiblichkeit zu entsprechen. Die Arbeit verdeutlicht, dass die sichtbare körperliche Differenz zwischen den Geschlechtern weniger ein biologisches Schicksal als vielmehr das Resultat sozial regulierender Praktiken ist. In der bereits erwähnten Studie von Brace-Govan (2004) wird anhand von Interviews mit Elite-Athletinnen sowie Feldbeobachtungen in Fitnessstudios gezeigt, dass der Zugang zu körperlicher Stärke bereits früh durch soziale Erwartungen eingeschränkt wird und sichtbar muskulöse Frauen häufig mit Stigmatisierungen oder Feindseligkeit konfrontiert sind. Nazaruk et al. (2016) widmen sich der Frage, welche Faktoren die Teilnahme an Krafttraining beeinflussen. Dafür befragten sie fünfzehn Frauen aus ländlichen Regionen in den USA und fanden heraus, dass mangelndes Wissen, fehlende praktische Fähigkeiten sowie die Sorge vor einem „unweiblichen“ Erscheinungsbild zentrale Barrieren darstellen. Ergänzend dazu analysiert Nelson (2024) in einer umfassenden Literaturarbeit die sogenannte „strength gap“ zwischen Männern und Frauen und kommt zu dem Ergebnis, dass Unterschiede in Bezug auf körperliche Stärke nicht ausschließlich biologisch begründet sind, sondern wesentlich durch soziale Faktoren wie dem Zugang zu Training, gesellschaftliche Erwartungen sowie historische Ausschlüsse beeinflusst wird.

Obwohl die vorhandenen Studien unterschiedliche Aspekte und Kontexte fokussieren, haben sie viele Gemeinsamkeiten. Sie konzentrieren sich überwiegend auf die Erfahrungen von

Frauen innerhalb sportlicher Kontexte – insbesondere in Kraftsportarten – die traditionell von Männern dominiert werden. Sie beleuchten die Hindernisse, Motivationen und Auswirkungen für Frauen sowie das Potenzial zur Herausforderung patriarchaler Strukturen. Insgesamt kommen die meisten der Studien zu dem Ergebnis, dass traditionelle Geschlechterrollen und -normen durch die Teilnahme von Frauen an Kraftsportarten und körperlich anspruchsvollen Disziplinen in Frage gestellt werden. Eine weitere zentrale Erkenntnis vieler Studien ist darüber hinaus, dass sportliche Aktivität die Selbstwirksamkeit erhöht. Insbesondere Krafttraining wird von vielen weiblich gelesenen Personen als empowernd empfunden. Zudem zeigen einige Studien, dass geschlechtsbasierte Hindernisse die Teilnahme an bestimmten Sportarten – insbesondere denjenigen, die etwas mit Kraftentwicklung zu tun haben – für Frauen erschweren.

Bei Betrachtung des Forschungsstandes wird deutlich, dass die körperliche Stärke weiblich gelesener Personen ein Thema ist, welches in den letzten Jahren bereits viel beforscht wurde. Es existiert bisher jedoch kaum Forschung, die die Auswirkung starker weiblich gelesener Körper auf patriarchale Normen und Verhältnisse im alltäglichen Leben fokussiert. Die Studien zeigen zwar, dass durch weiblich gelesene Personen, die Kraft- oder Kampfsport betreiben, patriarchale Geschlechternormen hinterfragt und herausgefordert werden, gehen jedoch nicht auf das Erleben körperlicher Stärke im Alltag ein. Einige Studien untersuchen die Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Selbstwahrnehmung von Frauen, doch auch hier fehlt die Weiterführung, inwiefern sich dies auf das alltägliche Leben von weiblich gelesenen Personen auswirkt.

An dieser Forschungslücke setzt die vorliegende Masterarbeit an, indem sie subjektive Erfahrungen körperlich starker weiblich gelesener Personen analysiert und das subversive Potenzial körperlicher Stärke in Bezug auf patriarchale Geschlechternormen untersucht. Die zentrale Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit lautet: *Inwiefern fordern körperlich starke weiblich gelesene Personen patriarchale Geschlechterverhältnisse heraus und wie nehmen sie sich selbst und den Umgang mit anderen wahr?*

Es wird untersucht, welches Potenzial körperliche Stärke für weiblich gelesene Personen hat. Daran schließen weitere Forschungsfragen an: Was passiert, wenn starke weiblich gelesene Personen das patriarchale Bild von Weiblichkeit und vergeschlechtlichte Machtverhältnisse infrage stellen? Wie erleben weiblich gelesene Personen ihren Alltag, wenn sie körperlich weniger unterlegen sind? Wie erleben sie den Umgang mit anderen und welchen Reaktionen begegnen sie? Wie wirkt sich körperliche Stärke auf die Selbstwahrnehmung und Autonomie aus und welches Potenzial hat dieses Aufbrechen von Geschlechternormen für die Veränderung gesellschaftlicher Strukturen?

Anhand problemzentrierter Interviews mit sieben weiblich gelesenen Personen im Alter zwischen 26 und 50 Jahren, die sich selbst als körperlich stark wahrnehmen, versuche ich, diese Fragen zu beantworten. Die Methode des problemzentrierten Interviews nach Witzel eignet sich für die vorliegende Fragestellung besonders, da sie persönliche Erfahrungen und Perspektiven der Interviewten im Kontext ihres alltäglichen Lebens sowie innerhalb sozialer Strukturen erfassbar macht. Die Daten werden daraufhin angelehnt an den Ansatz der Grounded Theory (Glaser, Strauss & Corbin) ausgewertet.

Die Forschung bezieht sich dabei auf eine bestimmte soziale Gruppe weiblich gelesener Personen – *weiße*², cisgender, nicht-behinderte³ Personen aus der Mittelschicht. Dies liegt zum einen daran, dass sich diese Forschung aus persönlichen Denkanstößen sowie aus meiner eigenen Erfahrungswelt heraus entwickelt hat. Zum anderen bezieht sich das Bild der „schwachen Frau“ – wie in den Kapiteln 2.4 und 3.2.2 ausgeführt werden wird – historisch auf diese soziale Gruppe. Mit dem Ziel, das patriarchale Narrativ von weiblicher Schwäche zu hinterfragen und zu dekonstruieren, setzt die Forschung daher gezielt an dieser Stelle an. Wenn ich in dieser Arbeit also von weiblich gelesenen oder sozialisierten Personen spreche, beziehe ich mich insbesondere auf diese soziale Gruppe. Mir ist bewusst, dass die vereinfachte Bezeichnung keine ideale Lösung darstellt, da sie die genannte Eingrenzung sprachlich nicht jedes Mal sichtbar macht. Sie dient jedoch der besseren Lesbarkeit und soll vermeiden, die vollständige Beschreibung der sozialen Positionierung fortlaufend wiederholen zu müssen.

„Körperliche Stärke“ bezeichnet in dieser Arbeit die subjektiv wahrgenommene oder gesellschaftlich zugeschriebene Fähigkeit, durch Muskelkraft oder physische Präsenz Einfluss auf die Umwelt zu nehmen – unabhängig von konkreten Leistungswerten. Sie wird nicht als rein biologische Fähigkeit verstanden, sondern als geschlechtsbezogenes, kulturell reguliertes Symbol von Macht, das in patriarchalen Gesellschaften typischerweise männlich kodiert ist. Von diesem Verständnis ausgehend wird körperliche Stärke in dieser Masterarbeit auf sein herausforderndes Potenzial hin untersucht. Der Begriff wird bewusst nicht enger definiert, da körperliche Stärke je nach sozialem Kontext, individueller Erfahrung und gesellschaftlicher Zuschreibung unterschiedlich wahrgenommen und bewertet wird. Diese Offenheit ermöglicht es, unterschiedliche Erscheinungsformen körperlicher Stärke sowie deren subjektive Bedeutungen,

² *Weiß* wird in der vorliegenden Arbeit kursiv geschrieben, um darauf hinzuweisen, dass es sich hierbei nicht um ein biologisches Merkmal handelt, sondern um eine soziale Konstruktion, die mit Machtverhältnissen und Privilegien verbunden ist.

³ Damit sind Menschen gemeint, die in ihrem Alltag keine Behinderungserfahrung machen.

soziale Wirkungen und verkörperten Erfahrungen, welche für die Forschungsfrage relevant sind, zu erfassen.

Die vorliegende Masterarbeit ist in sechs Kapitel gegliedert. Zunächst werden die theoretischen Grundlagen dieser Arbeit vorgestellt. In Kapitel 2.1 werden theoretische Perspektiven zum Patriarchat vorgestellt (2.1.1) sowie erläutert, wie männliche Dominanz historisch durch das Narrativ der physischen Überlegenheit legitimiert wurde (2.1.2). Daran anschließend beschäftigt sich Kapitel 2.2 mit dem Zusammenhang von Geschlecht und Körper. Anhand des Essays „Throwing like a Girl“ von Iris M. Young (2.2.1.1) sowie theoretischer Überlegungen von Judith Butler zu Konstruktivismus, Materialität und Performativität (2.2.1.2) wird zunächst erläutert, inwiefern Geschlechterdifferenzen sozial konstruiert sind und hervorgebracht werden (2.2.1). Daraufhin wird dargestellt, wie weiblich gelesene und sozialisierte Personen praktisch schwach gemacht werden (2.2.2), indem einzelne Faktoren, wie das Schlankheitsideal (2.2.2.1), das Narrativ weiblicher Schwäche und Unfähigkeit (2.2.2.2) sowie erschwerte Zugänge zu kraftfördernden Praktiken (2.2.2.3) thematisiert werden. In Kapitel 2.3 rücken die Konzepte Empowerment und Subversion als Potenziale zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse in den Fokus. Zunächst werden theoretische Überlegungen zu Empowerment erläutert (2.3.1), um das Konzept einzuführen und anschließend unter Rückgriff auf Youngs Essay zentrale Aspekte für das Empowerment von Frauen herauszuarbeiten (2.3.2). Im Anschluss wird das Konzept der Subversion nach Butler vorgestellt und erläutert, auf welche Weise Geschlechterverhältnisse unterlaufen werden können (2.3.3). Aufbauend auf diesen Überlegungen wird unter Einbezug bisheriger Forschungsergebnisse gezeigt, inwiefern körperliche Stärke als Empowerment wirken und zur Herausforderung von Geschlechternormen beitragen kann (2.3.4). Anschließend wird die Vereinnahmung körperlichen Empowerments durch neoliberale Narrative thematisiert (2.3.5.). In Kapitel 2.4 wird schließlich das westliche Weiblichkeitsbild, auf das sich diese Arbeit bezieht, aus intersektionaler Perspektive beleuchtet.

Im anschließenden Methodenkapitel wird das Forschungsdesign der vorliegenden Masterarbeit vorgestellt. Dabei werden zunächst die methodischen Zugänge – das problemzentrierte Interview (3.1.1) sowie die Grounded Theory (3.1.2) – erklärt und ihre Auswahl begründet (3.1). Anschließend wird der Prozess der Datenerhebung beschrieben (3.2) – von der Erstellung des Leitfadens (3.2.1), über die Vorstellung des Samples (3.2.2) bis hin zu einer Reflexion der Durchführung (3.2.3). Ebenso erfolgt eine Erläuterung des Vorgehens bei der Datenauswertung (3.3). Das dritte Kapitel schließt mit forschungsethischen Überlegungen (3.4) zum Datenschutz (3.4.1) sowie meiner eigenen Positionalität (3.4.2).

Im vierten Kapitel werden die Ergebnisse dieser Arbeit systematisch dargestellt. Zunächst geht es dabei um die Frage, wie sich die Interviewpartnerinnen in Bezug auf ihre eigene körperliche Stärke wahrnehmen und wie sich diese auf ihre Selbstwahrnehmung auswirkt (4.1). Daraufhin wird der Einfluss körperlicher Stärke auf soziale Interaktionen und Verhältnisse herausgearbeitet (4.2). Zuletzt werden die Einschätzungen der Interviewten zum widerständigen und herausfordernden Potenzial körperlicher Stärke wiedergegeben (4.3). Die Ergebnisse werden anschließend in Kapitel fünf vor dem Hintergrund der theoretischen Grundlegung interpretiert und in Bezug auf die Forschungsfrage diskutiert.

Im letzten Kapitel werden die zentralen Ergebnisse zusammengeführt, um die Forschungsfrage zu beantworten. Darüber hinaus werden die Limitationen der Masterarbeit kritisch reflektiert, mögliche weiterführende Forschungsansätze aufgezeigt sowie Überlegungen angestellt, welche Rolle körperliche Stärke zukünftig in unserer Gesellschaft spielen könnte.

Bevor die theoretische Grundlegung dieser Arbeit erfolgt, wird dargestellt von welchen Grundannahmen und Verständnissen von Geschlecht und Körper in der vorliegenden Masterarbeit ausgegangen wird. Diese Arbeit thematisiert zwar Geschlechterdifferenzen, grenzt sich jedoch entschieden von biologischem Determinismus ab. Das Thematisieren von Geschlechterdifferenzen birgt die Gefahr, Geschlechterstereotype zu reproduzieren. Ziel dieser Arbeit ist es jedoch, Geschlechterstereotype aufzubrechen, indem die Konstruiertheit von Geschlechterdifferenzen sichtbar gemacht wird und Personen befragt werden, die Geschlechternormen hinsichtlich körperlicher Stärke herausfordern. Diese Arbeit bezieht sich darüber hinaus ausschließlich auf die Geschlechter weiblich und männlich, da sich historisch gewachsene Geschlechterkonstruktionen hinsichtlich körperlicher Stärke insbesondere auf diese zwei Geschlechter beziehen und deren Zusammenhang mit gesellschaftlichen Strukturen erforscht werden soll. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt. Um dies zu verdeutlichen, nutze ich in dieser Masterarbeit die Beschreibungen „weiblich gelesen“ – wenn es um die Wahrnehmung der Personen geht und welche Konsequenzen diese Einordnung für sie hat – sowie „weiblich sozialisiert“ – wenn es insbesondere um internalisierte Geschlechternormen geht. Der Begriff „Frau“ wird verwendet, wenn sich Literatur explizit auf Frauen bezieht sowie wenn es um Personen geht, die sich selbst als Frauen identifizieren.

2. Theoretischer Rahmen

In diesem Kapitel werden die theoretischen Grundlagen dieser Masterarbeit dargestellt. Zunächst werden theoretische Überlegungen zum Patriarchat sowie zur Legitimation männlicher Dominanz durch das Narrativ der physischen Überlegenheit erläutert. Anschließend werden der

Essay „Throwing Like a Girl“ von Iris M. Young sowie Theorien von Judith Butler zu Konstruktivismus, Performativität und Materialisierung von Geschlecht herangezogen, um Zusammenhänge zwischen Geschlecht, Körper und Macht zu analysieren und zu verdeutlichen wie Geschlechterdifferenzen konstruiert und hervorgebracht werden. Darauf aufbauend wird gezeigt, wie weiblich sozialisierte Personen praktisch schwach gemacht werden. Im weiteren Verlauf werden die Konzepte Empowerment und Subversion vorgestellt und unter Rückgriff auf Young und Butler untersucht, inwiefern körperliche Stärke als solche wirken kann, was durch Studienergebnissen ergänzt wird. Anschließend wird aufgezeigt, wie körperliches Empowerment zunehmend auch von neoliberalen Narrativen vereinnahmt wird. Zuletzt wird das Forschungsthema aus intersektionaler Perspektive beleuchtet, um aufzuzeigen, wie Körperbilder und -normen variieren und welche Machtverhältnisse ihnen zugrunde liegen.

2.1 Patriarchale Geschlechterverhältnisse und körperliche Stärke

Der Begriff „Patriarchat“ findet heute verstärkt im öffentlichen Diskurs statt. War er anfangs eine Theorie von feministischen Denker*innen⁴, um gesellschaftliche Geschlechterverhältnisse zu erklären, ist er zunehmend zu einem zentralen Begriff im Kampf gegen Sexismus und anderen Ungleichheiten geworden. Dabei nimmt das Wort Patriarchat immer mehr die Rolle eines Kampfbegriffes ein, mit dem die „[...] Gesamtheit wie auch [der systemische] Charakter der unterdrückerischen und ausbeuterischen Verhältnisse, [...] von denen Frauen betroffen sind“, ausgedrückt werden (Mies, 1989, S. 55). Im Folgenden wird der Begriff zunächst theoretisch erläutert. Anschließend wird dargelegt, wie das Narrativ der männlichen physischen Überlegenheit historisch zur Legitimation von patriarchalen Verhältnissen genutzt wurde.

2.1.1 Theoretische Perspektiven auf patriarchale Geschlechterverhältnisse

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden einige zentrale Theorien zum Patriarchat aufgestellt, auf die sich bis heute immer wieder in unterschiedlicher Literatur und Forschung bezogen wird. Die Historikerin Gerda Lerner beschreibt das Patriarchat als Institutionalisierung und Etablierung von männlicher Dominanz über Frauen und Kinder in der Familie, aber auch in der Gesellschaft (vgl. Lerner, 1989, S. 239). Die Soziologin Sylvia Walby (1990) definiert das Patriarchat „as a system of social structures and practices in which men dominate, oppress and exploit women“ (S. 20). Sie distanziert sich von einem biologischen Determinismus, demzufolge Männer und Frauen naturgemäß unterschiedlich sind und deswegen unterschiedliche

⁴ In der vorliegenden Arbeit wird für eine geschlechtergerechte Sprache das Gendersternchen (*) verwendet, um die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten sprachlich sichtbar zu machen und Personen unterschiedlicher Geschlechter einzubeziehen.

gesellschaftliche Rollen einnehmen. Auch lehnt sie Darstellungen ab, in denen sich jeder Mann immer in einer dominanten Position befindet, während jede Frau dieser untergeordnet ist (vgl. ebd.). Die feministische Schriftstellerin Kate Millett (1977) beschreibt, wie männliche Personen ihre Macht durch unterschiedliche Institutionen wie Schule/Akademie, Kirche und Familie erhalten und ausüben. Diese rechtfertigen und unterstützen die Unterordnung von weiblichen gegenüber männlichen Personen. Die Ideologie des Patriarchats ist so mächtig, dass weibliche Personen ihre Unterdrückung durch Männer hinnehmen und scheinbar akzeptieren (vgl. S. 35). Millett definiert das Patriarchat ebenso wie Lerner und Walby als ein System, in dem männliche Dominanz sowie die Unterdrückung weiblicher Personen durch Männer im Zentrum stehen. Dies wird etabliert und ermöglicht durch gesellschaftliche Strukturen und Institutionen.

Es existieren einige Theorien zum Patriarchat, die einer sozialistisch-feministischen Denkrichtung zuzuordnen sind. Diese beruhen auf Grundlagen des Marxismus, erweitern diesen jedoch um Aspekte der feministischen Forschung. Sozialistisch-feministische Theoretiker*innen fassen das Patriarchat nicht als universell und unveränderbar auf. Vielmehr zeigen sie auf, wie sich Geschlechterverhältnisse im Zusammenhang mit Veränderungen von Produktionsweisen historisch entwickelt haben (vgl. Sultana, 2012, S.5f). Viele Denker*innen, darunter Heidi Hartmann, Silvia Federici und Maria Mies, beschäftigen sich mit dem Zusammenhang von Patriarchat und Kapitalismus. Sultana (2012) fasst Hartmanns Grundannahme zum Patriarchat wie folgt zusammen: „The material base of patriarchy is men’s control over women’s labour power“ (S. 5). Diese materialistische Grundlage von Beziehungen sowie der Zusammenschluss von Männern ermöglicht es männlichen Personen, weibliche Personen zu dominieren (vgl. ebd.).

Maria Mies nutzt den Begriff des „kapitalistischen Patriarchats“, um ein gesellschaftliches System zu beschreiben, in dem patriarchale und kapitalistische Strukturen ineinandergreifen und gemeinsam zur fortwährenden Marginalisierung von Frauen beitragen (vgl. Mies, 1989, S. 55). Mies erläutert: „Geschichtlich sind patriarchalische Systeme zu bestimmten Zeiten, von bestimmten Völkern und in bestimmten geographischen Regionen entwickelt worden. Sie sind keine universellen, zeitlosen Systeme, die immer existiert haben“ (ebd., S. 55f.). Die Annahme, dass das Patriarchat nicht schon immer und überall existiert hat, sondern menschengemacht ist, ist wichtig, um zu begreifen, dass die vorherrschende gesellschaftliche Ordnung keineswegs statisch, sondern vielmehr veränderbar ist. Da „[...] das Patriarchat heute ein fast universelles System ist, das die meisten vorpatriarchalischen Gesellschaften beeinflusst und umgeformt hat [...]“ (ebd., S. 56), ist vielen Menschen nicht bewusst, dass Gesellschaften auch anders organisiert sein könnten. Mies argumentiert, dass Kapitalismus und Patriarchat eng miteinander verbunden sind und zusammen als ein System wirken, welches Frauen ausbeutet und unterdrückt

(vgl. ebd., S. 56f.). Ihre zentrale These lautet, „[...] dass der Kapitalismus ohne Patriarchat nicht funktionieren kann, dass das Ziel dieses Systems, nämlich un-endliche Prozesse der Kapitalakkumulation, nicht erreicht werden kann, wenn nicht patriarchalische Mann-Frau Beziehungen aufrechterhalten oder neu geschaffen werden“ (ebd., S. 56). Der Kapitalismus basiert auf Ausbeutung – von Natur, von anderen Völkern und von Frauen (vgl. ebd., S. 216). Ohne diese Ausbeutung wäre „[...] die stets wachsende Produktion von Mehrwert sehr erschwert“ (S. 218). Frauen wurden gerade durch philosophische Denker während der Aufklärung mit „Natur“ – im Gegensatz zu „Kultur“ – gleichgesetzt, ebenso wie Kolonien, um ausbeuterische Verhältnisse weiter legitimieren zu können. Dies betraf nicht nur Frauen der Arbeiterklasse, sondern auch diejenigen der Bürgerklasse (vgl. ebd., S. 85). Diese Herabsetzung verhinderte, dass sie als freie bürgerliche Subjekte angesehen wurden, mit denen Verträge abgeschlossen werden konnten (vgl. ebd., S. 216). Für die Frauen bedeutete das Folgendes: „Sie selbst, ihre Person, ihre Arbeit, ihre Sexualität, ihre Fortpflanzungsfähigkeit gehörte nicht ihnen, sondern dem Ehemann.“ (ebd.). Es wurde dafür gesorgt, dass Frauen nicht von der bürgerlichen Revolution profitierten, damit „ihre Gebärfähigkeit und ihre Arbeitsfähigkeit unbegrenzt ausbeutbar“ (vgl. ebd., S. 217) bleiben konnten. Auf diese Weise waren Frauen machtloser und in einer untergeordneten Position. Darüber hinaus fand eine gewaltsame Unterwerfung statt, um Frauen zu Arbeit oder Dienstleistungen zu zwingen. Da das gesellschaftlich wichtigste „Produktionsmittel“ der Frau ihr eigener Körper ist, richtet sich die Gewalt bis heute oft gegen den weiblichen Körper, mit dem Versuch, diesen zu beherrschen. Frauen sind jedoch nicht nur Gebärerinnen und Hausfrauen, sondern werden durch Zwang und Gewalt auch dazu gebracht, für sehr niedrige Löhne zu arbeiten (vgl. ebd. S. 217f.). Die Frauen der Bürgerklasse hingegen wurden zunehmend zu Hausfrauen transformiert, die finanziell von ihren Ehemännern abhängig sind. Diese Form der geschlechtlichen Arbeitsteilung ist bis heute Teil des Kapitalismus, da auf diese Weise Arbeitskräfte billig reproduziert und hergestellt werden. Ziel der „Hausfrauisierung“ war es jedoch auch, die reproduktiven Funktionen aller Frauen zu kontrollieren (vgl. ebd., S. 85f.) Insgesamt besteht folglich ein kapitalistisches Interesse darin, patriarchale Geschlechterverhältnisse aufrechtzuerhalten. Ein zentrales Narrativ, durch das diese Verhältnisse aufrechterhalten werden, ist, dass Männer stark und Frauen schwach sind, was sie von Männern abhängig macht.

2.1.2 Physische Überlegenheit als Narrativ und Legitimation männlicher Dominanz

Die Vorstellung einer Minderwertigkeit von Frauen lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. Aristoteles gilt als einer der ersten Denker, der diese Annahme philosophisch zu begründen versuchte. Historisch wurden immer wieder unterschiedliche Begründungen dafür angeführt, warum Frauen Männern unterlegen seien (vgl. Tuana, 1988, S. 35). Dass kontinuierlich neue

Argumentationen entwickelt wurden, während frühere zugleich widerlegt werden konnten, verdeutlicht, dass vermeintliche Geschlechtsunterschiede primär zur Legitimation bestehender sozialer Strukturen dienten, anstatt sich tatsächlich aus biologischen Differenzen zu ergeben. Männliche Dominanz wurde historisch – und wird bis heute – mit Hilfe vermeintlich natürlicher „Gegebenheiten“ wie geschlechtlichen Unterschieden legitimiert. Diese Differenzen werden meist überspitzt dargestellt, um Männern eine dominante Rolle und Frauen eine untergeordnete Position zuzuschreiben (vgl. Sultana, 2012, S. 3). Verschiedene Theorien versuchen zu erklären, wie sich hegemoniale Gesellschaftsordnungen – also gesellschaftlich verankerte Formen von Vorherrschaft – und männliche Dominanz historisch etablieren konnten. Dabei besteht unter anderem die Vermutung, dass Männer ihre hegemoniale Stellung vorrangig aufgrund körperlicher Überlegenheit erlangten (vgl. Marneros, 2024, S. 151). Körperliche Stärke ist ein Aspekt, der in der Literatur immer wieder angeführt wird. Männern wird zugeschrieben, körperlich stark und mächtig zu sein, während Frauen als schwach und fragil gelten (vgl. Bunsell, 2013, S. 40). Gleichzeitig gibt es wenige theoretische Arbeiten, die sich mit der Entstehung patriarchaler Verhältnisse auseinandersetzen und sich dabei explizit auf Unterschiede bezüglich körperlicher Stärke beziehen. Körperliche Stärke ist ein Aspekt, der häufig erwähnt wird, jedoch kaum als eigenes Thema im Zusammenhang mit patriarchalen Verhältnissen erforscht wird. Stattdessen findet die Auseinandersetzung oft im Kontext von Sport statt, da hier körperliche Leistungsfähigkeit zentral ist. Studien aus diesem Forschungsbereich zeigen, dass Frauen oftmals entmutigt werden, Muskeln aufzubauen. Denn „[...] strength is the domain of men“ (Desjardins, 2026, S. 209). Frauen sollen sich im Sport an bestimmte Regeln halten, um die bestehende Geschlechterordnung nicht zu gefährden. Dazu gehört unter anderem, dass ein sichtbarer Unterschied zwischen Männern und Frauen erhalten werden soll – Frauen sollen kleiner und schwächer erscheinen als Männer (vgl. ebd., S. 2). Eine Interviewteilnehmerin von Desjardins (2026) Studie bringt diese Tatsache folgendermaßen zum Ausdruck:

To be seen as a woman, you need to be seen as not as strong as a man. A man needs to be able to be more powerful than you or stronger than you, or they have to be bigger than you because how else can you be a woman if you're not inferior or smaller to the man? (S. 210)

Sport trägt somit dazu bei, männliche Überlegenheit als normal und begründet erscheinen zu lassen. Geschlechterunterschiede in sportlichen Leistungen werden häufig als biologistische Legitimation für männliche Dominanz in anderen gesellschaftlichen Bereichen verwendet (vgl. Cahn, 2015, S. 223f.).

Darüber hinaus wurden Frauen historisch in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt, unter dem Vorwand, sie vor zu großer körperlicher und geistiger Anstrengung beschützen zu wollen, (vgl. Wittwer, 2025, S. 49). Colette Dowling setzt sich mit dem „Mythos weiblicher Schwäche“

auseinander. Sie beschreibt, dass es ein zentrales Ziel des Mythos war, Frauen von ihrer eigenen Schwäche zu überzeugen. Insbesondere im 19. Jahrhundert, als Frauen zunehmend Gleichberechtigung einforderten, wurde versucht, Frauen zu entmächtigen, indem sie als körperlich schwach und zerbrechlich dargestellt wurden. Dies wurde häufig mit der vermeintlichen Gefahr begründet, dass Frauen durch körperliche und psychische Überanstrengung ihre Reproduktionsfähigkeit verlieren könnten. Um sie schwach und klein zu halten, wurden Frauen unter Androhung von Gebärunfähigkeit sowohl körperlich als auch psychisch in ihren Handlungsspielräumen eingeschränkt (vgl. Dowling, 2002, S. 21). Eine zentrale Rolle spielte dabei die Medizin, die vor angeblich gravierenden Folgen von Überanstrengung für Frauen warnte (vgl. ebd., S. 33ff.). Da die Medizin im 19. Jahrhundert noch weitgehend in den Händen von Männern lag und Frauen deshalb über wenig medizinisches Wissen verfügten, hatten sie wenig Möglichkeiten, diese Annahmen kritisch zu hinterfragen oder zu widerlegen (vgl. ebd., S. 44). Diese physische Unterdrückung besteht Dowling zufolge bis heute (vgl. ebd., S. 23). Frauen wird weiterhin durch verschiedene Institutionen und Interessensgruppen – wie Medizin und Religion – vermittelt, sie seien körperlich eingeschränkt und abhängig von männlichen Personen. Auf diese Weise werden Frauen von ihrer eigenen körperlichen Kraft entfremdet und in eine Position struktureller Abhängigkeit sowie eine Opferrolle gebracht (vgl. ebd., S. 24). Der Mythos der weiblichen Schwäche erfüllt somit die Funktion, männliche Überlegenheit zu sichern und wird durch unterschiedliche Ideen über die weibliche Gesundheit und Reproduktionsfähigkeit aufrechterhalten und begründet. Dies beeinflusst das Leben weiblich gelesener Personen auf verschiedenste Weise bis heute und trägt wesentlich zu deren Unterdrückung und der Stabilisierung patriarchaler Strukturen bei. Dowling (2002) betont, wie wichtig die Entwicklung körperlicher Stärke für Frauen ist, um sich selbst stark zu fühlen und unabhängig, widerständig und selbstbestimmt zu leben (vgl. S. 60f.). Sie schließt: „Solange wir körperlich unterdrückt bleiben, können wir nicht frei sein“ (ebd., S. 61).

Ein weiterer Aspekt, der zur Erhaltung des Schwächemythos genutzt wird, ist die weibliche Reproduktionsfähigkeit. Marneros (2024) bezeichnet die Entwicklung geschlechtlicher Rollenverhältnisse, die zu einer patriarchalen Gesellschaftsform und der Diskriminierung von Frauen führten, als einen „geschlechtsabhängigen Superioritäts-Inferioritäts-Irrtum“ (S. 84). Es ist ein historisch entstandenes Missverständnis in der Entwicklung von Geschlechterbeziehungen, bei dem Männern eine natürliche Überlegenheit über Frauen zugeschrieben wird (vgl. ebd., S. 83). Dieser Irrtum wurde unter anderem durch die geschlechtsspezifische Vulnerabilität von Frauen im Kontext von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit begünstigt. Diese Phasen wurden historisch von Männern genutzt, um Abhängigkeiten zu erzeugen und männliche Überlegenheit zu

legitimieren (vgl. ebd., S. 85). Dabei distanziert sich Marneros von biologistischen Erklärungsversuchen und zeigt auf, dass nicht die „biologisch bedingte Vulnerabilität der Frau“ (ebd.), sondern vielmehr deren Instrumentalisierung zur Etablierung einer patriarchalen Gesellschaftsordnung beitrug (vgl. ebd.). Hinzu kommt, dass Frauen in früheren Kontexten aufgrund kürzerer Lebenserwartungen einen Großteil ihres Lebens reproduktionsfähig und dadurch in einer vulnerablen Position der Abhängigkeit waren (vgl. ebd., S. 86).

Zusammenfassend zeigt sich, dass Vorstellungen von männlicher körperlicher Überlegenheit und weiblicher Unterlegenheit als gesellschaftliche Narrative verstanden werden können, die historisch zur Legitimation männlicher Dominanz genutzt wurden. Die Konstruktion weiblicher Schwäche wurde dabei durch verschiedene Diskurse hervorgebracht. Im folgenden Kapitel wird theoretisch vertieft, wie geschlechtliche Normen dazu beitragen, dass weiblich gelesene Personen körperlich eingeschränkt und geschwächt werden.

2.2 Geschlecht und Körper

Wie hängen Geschlecht, Körper und Machtverhältnisse zusammen? Inwiefern formen gesellschaftliche Annahmen über Geschlecht Körper und wie ergeben sich daraus Geschlechterunterschiede, insbesondere in Bezug auf die körperliche Stärke? Der Körper spiegelt als Teil des Diskurses über westliche Geschlechterverhältnisse Beziehungen von Hegemonie, Macht und Privilegien, die sich in ihm verfestigen, wider (vgl. Bolin, 2003, S. 109). Er bringt Macht- und Geschlechterverhältnisse zum Ausdruck und trägt auf diese Weise zur Stabilisierung bestehender Hierarchien bei. In diesem Kapitel soll zunächst thematisiert werden, inwiefern körperliche Geschlechterdifferenzen sozial konstruiert sind und auf welche Weise sie hervorgebracht werden. Anschließend soll dargestellt werden, durch welche Vorgänge, Narrative und Normen in der westlichen Welt körperliche Schwäche von weiblich gelesenen Personen hergestellt wird.

2.2.1 Die soziale Konstruktion und Hervorbringung von Geschlechterdifferenzen

Zunächst wird erläutert, inwiefern Geschlechterdifferenzen sozial konstruiert sind und sich durch die Performativität von Geschlecht materialisieren. Dafür wird der Essay „Throwing Like a Girl“ von Iris M. Young herangezogen. Anschließend werden theoretische Überlegungen von Judith Butler zu Konstruktivismus, Performativität und Materialisierung von Geschlecht erläutert. Die theoretischen Erkenntnisse werden daraufhin auf den Geschlechterunterschied in der körperlichen Stärke bezogen.

2.2.1.1 Iris M. Young: Soziale Konstruiertheit körperlicher Geschlechterdifferenzen

Der Essay „Throwing like a Girl“ von Iris M. Young (1980) gilt als ein Klassiker der feministischen Theorie. Die Politikwissenschaftlerin setzt sich darin mit Unterschieden in der

Bewegungsweise von Frauen und Männern auseinander und positioniert sich gegen naturalisierende Erklärungsversuche, indem sie einen phänomenologischen Zugang anwendet. In dem Essay bezieht sich Young auf eine Untersuchung zur Unterschiedlichkeit von Würfeln von Jungen und Mädchen, aus der hervorgeht, dass Mädchen ihren Körper bei einem Wurf im Vergleich zu Jungen weniger einsetzen und sich vergleichsweise wenig im Raum bewegen. Youngs These lautet, dass diese Unterschiede jedoch nicht biologisch determiniert, sondern sozial hervorgebracht sind. Sie lenkt den Blick auf Ungleichheiten zwischen Geschlechtern und zeigt, auf welche Weise sozial erlernte Haltungen gegenüber dem eigenen Körper die Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und Bewegungsweisen prägen. Gesellschaftliche Erwartungen sowie patriarchale Normen und Machtverhältnisse beeinflussen die Art und Weise, wie Frauen ihren Körper wahrnehmen und gebrauchen. Young macht damit auf den Zusammenhang zwischen „Körpern und Politik“ (Kerner, 2020, S. 54) aufmerksam.

Den Ursprung von geschlechtlichen Differenzen sieht Young nicht in der Anatomie, Physiologie oder einer „weiblichen Essenz“, sondern „[...] in the particular *situation* of women as conditioned by their sexist oppression in contemporary society“ (Young, 1980, S. 152). Struktureller Sexismus führt dazu, dass weiblich sozialisierte Personen ihren Körper häufig als Objekt erfahren, das betrachtet und bewertet wird, anstatt diesen als aktives, handlungsfähiges und einflussnehmendes Subjekt zu betrachten. Dadurch entsteht eine distanzierte Beziehung zum eigenen Körper, die die Selbstwahrnehmung und das Vertrauen in körperliche Fähigkeiten prägt (vgl. ebd., S. 152, 154). Weiblich sozialisierte Personen verstehen sich selbst weniger als Akteurinnen mit eigener Kraft, Einfluss oder Macht, sondern vielmehr als jene, denen etwas widerfährt und die in der Welt positioniert werden (vgl. ebd., S. 151). Nach Young wirkt sich dies unmittelbar auf die Art und Weise aus, sich zu bewegen: Bei sportlichen Aktivitäten sowie in alltäglichen Bewegungen nutzen Frauen häufig nur einen geringen Teil ihres körperlichen Potenzials. Bewegungen und Körperhaltungen sind enger am Körper, vorsichtiger und weniger raumgreifend als bei männlichen Personen (vgl. ebd., S. 142). Körperliche Aufgaben, die Stärke, Kraft und Koordination von Muskeln einfordern, werden von den Geschlechtern unterschiedlich angegangen. Young zufolge unterscheidet sich die Körperkraft zwischen Männern und Frauen nicht nur in Hinsicht auf deren Ausmaß, sondern auch in der Art und Weise, wie sie eingesetzt wird. Frauen trauen sich kraftfordernde Aufgaben weniger zu und schöpfen ihr körperliches Potenzial nicht aus, um diese zu bewältigen (vgl. ebd.). Das fehlende Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten führt zu Erlebnissen des Scheiterns und bestätigt den Glauben an die eigene Schwäche (vgl. ebd., S. 144). Die insgesamt zurückhaltende Körperhaltung und Bewegungsweise beschreibt Young als „gehemmte Intentionalität“, bei der Frauen zwar Ziele

verfolgen und mittels ihres Körpers ausführen wollen, gleichzeitig jedoch denken, dass sie dabei scheitern oder sich verletzen könnten (vgl. ebd., S. 146f.). So werden Kraft und Bewegungsumfang reduziert und körperliche Unterlegenheit praktisch hergestellt.

Körperliche Unterlegenheit existiert nach Young somit nicht aufgrund biologischer Tatsachen, sondern wird sozial eingeübt. Mädchen wird früh vermittelt, vorsichtig, zurückhaltend und brav zu sein. Sie werden weniger dazu ermutigt, körperliche Fähigkeiten und Stärke zu entwickeln oder zu zeigen, wodurch sie ein spezifisch weibliches Körperverhalten erlernen, mit dem körperliche Zurückhaltung einhergeht (vgl. ebd., S. 152f.). Mädchen wird oft gesagt, dass etwas zu gefährlich für sie sei, dass sie sich nicht schmutzig machen oder aufpassen sollen, dass sie sich nicht verletzen (vgl. ebd., S. 153): „The more a girl assumes her status as feminine, the more she takes herself to be fragile and immobile, and the more she actively enacts her own body inhibition.“ (ebd.). Insgesamt zeigen die Untersuchungsergebnisse, die Young für ihren Essay heranzieht, dass Geschlechterdifferenzen bei Mädchen mit steigendem Alter zunehmen und dass insbesondere soziale Praktiken dafür verantwortlich sind, dass weiblich gelesene Personen Schwierigkeiten haben, körperliche Stärke zu entwickeln oder sich selbst als raumgreifend zu erleben (vgl. ebd.).

Die begrenzte Nutzung des Raumes und eine enge Körperhaltung resultieren Young zufolge zudem aus einem Schutzmechanismus – eine Art „enclosed space“ (ebd., S. 154) den Frauen um den eigenen Körper bauen, um diesen vor einer Eindringung zu bewahren: „The women lives her space as confined and enclosed around her at least in part as projecting some small area in which she can exist as a free subject“ (ebd.). Die schlimmste Form des Eindringens stellt laut Young die Vergewaltigung dar, aber auch kleine Berührungen durch männliche Personen, denen Frauen regelmäßig ausgesetzt sind, lassen sich als übergriffige Grenzverletzungen verstehen (vgl. ebd., S. 154). Diese räumliche Selbstbegrenzung lässt sich als „weibliche Umgangsweise mit einer asymmetrischen und potenziell bedrohlichen Geschlechterkonstellation“ lesen (Kerner, 2020, S. 56).

Young (1980) stellt klar, dass sie mit ihren Überlegungen keine Allgemeingültigkeit für weibliches Körperverhalten beansprucht und sich in ihrem Text insbesondere auf Frauen „situated in contemporary and advanced industrial, urban and commercial society“ (S. 140) bezieht. Dennoch können, so Young, typisch weibliche Verhaltens- und Bewegungsweisen auf grundsätzliche Strukturen der weiblichen Existenz hinweisen, da das Körperverhalten die Beziehung eines Subjekts zu seiner Welt definiert (vgl. ebd.). Mit weiblicher Existenz ist dabei nicht eine weibliche Essenz gemeint, sondern „[...] a set of structures and conditions which delimit the typical

situation of being a woman in a particular society, as well as the typical way in which this situation is lived by the women themselves“ (ebd.). Young stellt die Vermutung auf, dass das fehlende Selbstvertrauen, das viele Frauen etwa hinsichtlich kognitiver Fähigkeiten und Führungsqualitäten haben, auf das mangelnde Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zurückzuführen ist (vgl. ebd., S. 155).

Ausgehend von Youngs Ausführungen kann argumentiert werden, dass körperliche Unterlegenheit weiblich sozialisierter Personen kein Naturzustand ist, sondern ein Ergebnis gesellschaftlicher Machtverhältnisse. Von klein auf wird weiblich sozialisierten Personen beigebracht, dass sie körperlich schwach, beziehungsweise nicht so stark wie männliche Personen sind. Durch dieses Bild des weiblichen Körpers sowie der strukturellen Bedrohungslage erleben weiblich sozialisierte Personen ihren Körper eher als etwas Zerbrechliches, das sie vor äußeren Einwirkungen und Gefahren schützen müssen, anstatt diesen als Mittel zu begreifen, um bestimmte Ziele zu erreichen (vgl. ebd., S. 144). Diese Strukturen führen zu einem geringeren Körper- und Krafteinsatz sowie zu räumlicher Selbstbegrenzung, was wiederum die patriarchale Ordnung stabilisiert, indem Frauen in der Position der schwachen und weniger handlungsfähigen Person verankert bleiben.

2.2.1.2 Judith Butler: Konstruktivismus, Materialisierung, Performativität

Die US-amerikanische Philosophin Judith Butler gilt als eine der zentralen Theoretiker*innen innerhalb feministischer Forschung. In den Gender Studies wird sich mitunter auf Butlers Theorien zur Konstruiertheit von Geschlecht und Performativität bezogen, auf die auch ich mich in der vorliegenden Masterarbeit stützen werde.

Butler argumentiert in ihren einflussreichen Werken „Gender Trouble“ und „Bodies that Matter“, dass Geschlecht keineswegs eine biologische oder materielle Gegebenheit ist, sondern vielmehr eine kulturelle Norm bzw. eine konstruierte Idealvorstellung. Sie stellt dar, dass vergeschlechtlichte Körper durch regulierende Machtpraktiken und die Wiederholung von Normen prozesshaft hervorgebracht werden (vgl. Butler, 2011, S. xii). Die Materialität des vergeschlechtlichen Körpers – also seine scheinbar natürliche, körperliche Gegebenheit – ist nach Butler ein Effekt von Macht und Normen.

In ihrem Werk „Gender Trouble“ beschäftigt sich Butler intensiv mit dem Begriff der Geschlechtsidentität und stellt dabei die Unterscheidung von Geschlechtsidentität (gender) und biologischem Geschlecht (sex) in Frage. Diese Unterscheidung stellte einen wichtigen Schritt innerhalb der feministischen Bewegung dar, da mit ihr biologistische Legitimationen angefochten werden konnten. Ziel war es, mit der Differenzierung aufzuzeigen, dass Geschlechtsidentität

kulturell konstruiert ist und unabhängig vom biologischen Geschlecht zu betrachten ist (vgl. Butler, 1991, S. 22). Butler argumentiert, dass auch das biologische Geschlecht keine natürliche Gegebenheit ist, sondern – ebenso wie Geschlechtsidentität – diskursiv hervorgebracht wird. Die Unterscheidung zwischen sex und gender kann demnach nicht aufrechterhalten werden, da sie ineinander übergehen (vgl. Butler, 1991, S. 24). Nguyen (2008) fasst Butlers Annahme mit folgenden Worten zusammen: „The ‚natural‘ body that exists prior to the cultural construction of gender is not accessible as it is precisely through gender that the body comes into being“ (S. 672). Das biologische Geschlecht ist nicht unabhängig von den Bedeutungen erfassbar, die ihm durch das soziale Geschlecht zugeschrieben werden. Erfolgt der Zugang ausschließlich über soziale Konstruktionen, lässt sich mit Butler argumentieren, dass das biologische Geschlecht selbst zu einer Fiktion wird. Rückwirkend erscheint es jedoch als vordiskursive Gegebenheit, die sich einem direkten Zugang entzieht (vgl. Butler, 2010, S. xv). Die Unterscheidung von sex und gender trägt dazu bei, das „natürliche Geschlecht“ überhaupt erst als vordiskursive Gegebenheit zu produzieren und zu etablieren (vgl. Butler, 1991, S. 24).

Butler versteht den Körper nicht als natürliche Gegebenheit, der wie eine leere Oberfläche mit kulturellen Einschreibungen versehen wird (vgl. ebd., S. 191f.). Vielmehr beschreibt sie die Materialität des Körpers als eng verbunden mit der Materialisierung von Geschlechternormen (vgl. Butler, 2011, S. xii). Materie ist nach Butler immer etwas Materialisiertes, sie denkt von dem Begriff „[...] not as site or surface, but as a process of materialization that stabilizes over-time to produce the effect of boundary, fixity, and surface we call matter“ (ebd., S. xviii). Dabei bezieht sie sich auf den Machtbegriff nach Foucault, demnach Macht etwas Regulierendes und Produktives ist und materialisierende Effekte hat (vgl. ebd.). Butler stellt sich die Frage: „Through what regulatory norms is sex itself materialized?“ (ebd.).

Die Konstruktion des geschlechtlichen Körpers ist ein zeitlicher Prozess, bei dem das biologische Geschlecht durch die laufende Wiederholung von Normen hervorgebracht wird (vgl. ebd., S. xix). Butler stellt mit der vorgängigen Materialität des Körpers, also die Weise, wie Körperlichkeit als natürlich und gegeben erscheint, auch die Gegebenheit des biologischen Geschlechts infrage. Sie entlarvt diese vermeintliche Gegebenheit als Effekt von performativen Prozessen, die heterosexuelle Geschlechternormen sicherstellen sollen. Mit ihrer Theorie untergräbt sie auf diese Weise biologistische Argumente, die oftmals für die Legitimation patriarchaler Verhältnisse herangezogen werden. Trotz ihrer breiten Rezeption haben Butlers Theorien auch Kritik erfahren. So wird ihr beispielsweise die Ignoranz der Materialität des Körpers vorgeworfen. Butler (2011) beschreibt diese Kritik selbst als „somatophobia“ (S. xix). Kritiker*innen formulieren, dass der Konstruktivismus Grenzen hat und es durchaus unbestreitbare

Geschlechterdifferenzen gibt, die schlichtweg existieren. Butler reagiert darauf mit Verständnis, wirft jedoch ein, dass im Moment der Anerkennung einer Unbestreitbarkeit und Materialität des biologischen Geschlechts, diese bereits durch die diskursive Bezugnahme darauf geprägt und formiert wird (vgl. ebd.). Sie schreibt: „In philosophical terms, the constative claim is always to some degree performative“ (ebd.). Nach Butler gibt es demnach keine Möglichkeit, ohne performative Wirkung auf den Körper und das biologische Geschlecht Bezug zu nehmen, da das Zugeständnis an die Materialität des biologischen Geschlechts an sich bereits performativ ist. Das wiederholte Zugestehen in unterschiedlichster Form konstituiert schließlich einen materiellen Effekt (vgl. ebd., S. xixf.). Beispielhaft erklärt Butler, dass ein Baby in dem Moment zu einem Mädchen gemacht wird, in dem es (meist von medizinischer Seite) als solches benannt wird. Daraufhin wird es durch verschiedene Autoritäten immer wieder zum Mädchen gemacht. Diese sich wiederholende Anrufung als Mädchen hat eine naturalisierende Wirkung (vgl. ebd., S. xvii).

Butler (2011) beginnt ihr Werk „Bodies That Matter“ mit der Frage: „Is there a way to link the question of the materiality of the body to the performativity of gender?“ (S. xi). Weiter schreibt sie: „Consider first that sexual difference is often invoked as an issue of material differences“ (ebd.). Bei der Diskussion über Geschlechterdifferenzen stehen oft materielle Unterschiede im Fokus – etwa ein unterschiedliches Maß an Muskeln. Bereits in der Einleitung beantwortet Butler ihre eingangs gestellte Frage, indem sie argumentiert, dass Geschlechternormen in performativen Prozessen die Materialität des Körpers – insbesondere die des Geschlechts durch Geschlechterdifferenzen – konstituieren und so die heterosexuelle Matrix, also das normativ wirksame System von Zweigeschlechtlichkeit und Heterosexualität, stabilisieren (vgl. ebd., S. xii). „Akte, Gesten, artikulierte und inszenierte Begehren schaffen die Illusion eines inneren Organisationskerns der Geschlechtsidentität [...], eine Illusion, die diskursiv aufrechterhalten wird, um die Sexualität innerhalb des obligatorischen Rahmens der reproduktiven Heterosexualität zu regulieren“ (Butler, 1991, S. 200). Mit ihrer Argumentation zeigt Butler, dass Akte, Gesten und inszenierte Begehren vermeintlich das Innere eines Wesens zum Ausdruck bringen sollen, dabei bringen sie dieses sowie einen geschlechtlich bestimmten Körper erst performativ hervor (vgl. ebd.). Inszenierungsformen reichen dabei „[...] von der Auswahl von Kleidung und Frisur über die Formierung des Körpers durch Make-up oder Muskeltraining sowie der Einübung bestimmter Körperhaltungen, Gestik und Mimik“ (Bürkert, 2020, S. 358). Performativität ist nach Butler (2011) nicht als einzelne oder aktive Handlung, sondern vielmehr als „[...] reiterative and citational practice by which discourse produces the effects that it names“ zu verstehen (S. xii). Dadurch, dass die geltend gemachten Geschlechternormen laufend zitiert, also wiederholt

und umgesetzt, werden, wird Geschlecht performativ hervorgebracht. Normen sind darauf angewiesen, zitiert zu werden, da sie sonst an Wirkmacht verlieren. Butler stellt eine Analogie zwischen Geschlecht und einem Gesetz auf, indem sie beschreibt, dass das Konzept Geschlecht wie ein geltendes Gesetz angenommen und befolgt wird. Butler zeigt dabei, dass Geschlecht als scheinbar feststehendes Gesetz hergestellt wird, indem es immer wieder zitiert und als unerreichbares Ideal dargestellt wird. Dieses Gesetz ist laut Butler jedoch nichts Vorgängiges, sondern entsteht erst durch dessen laufende Zitierung. Gleichzeitig wird es so dargestellt, als sei es etwas Gegebenes, was seine Zitierung vermeintlich erzwingt (vgl. ebd., S. xxii). Butler argumentiert darüber hinaus, dass dieses Gesetz nur so weit ein Gesetz bleiben kann, solange es „the differentiated citations and approximations called ‚feminine‘ and ‚masculine‘“ erzwingt (ebd., S. xxiii). Regulative Normen der heterosexuellen Matrix schränken die Materialität von Geschlecht ein (vgl. ebd.) Körper, die nicht den binären Geschlechternormen entsprechen, werden ausgeschlossen oder nicht angenommen (vgl. ebd., S. xxiv).

Insgesamt zeigt sich, dass performative Akte eine große Wirkmacht über unser Leben haben: „Sie bestimmen, wie wir als Mensch wahrgenommen und eingeordnet werden, wie uns begegnet wird, was uns zukommt oder verweigert wird, ob wir beachtet werden oder nicht“ (Bürkert, 2020, S. 358). Zudem sind sie nach Butler maßgeblich prägend für die Identitätsentwicklung. Die Subjektbildung vollzieht sich durch die Materialisierung von Normen, also dadurch, dass gesellschaftliche Normen übernommen und sich mit diesen identifiziert wird. Diese Prozesse werden jedoch nicht bewusst vom Subjekt selbst vollzogen, sondern erfolgen im Rahmen gesellschaftlicher Machtstrukturen (vgl. ebd., S. xxiii). Zusammenfassend lässt sich aus Butlers Theorien schließen: Geschlecht wird durch Performativität hergestellt und bringt bestimmte Körperlichkeiten hervor.

Mit Butlers Theorien zu Konstruktivismus, Materialisierung und Performativität von Geschlecht kann über Geschlechterdifferenzen in Bezug auf körperliche Stärke und die Funktion dieser Differenz nachgedacht werden. Nach Butler wirken Normen auf einer diskursiven, aber auch regulierenden und produktiven Ebene und bringen vergeschlechtlichte Körper erst hervor, die möglichst in das System der heterosexuellen Matrix passen sollen. Männliche Körper werden dabei meist als körperlich stark hervorgebracht, weibliche Körper als schwach. Auf diese Weise werden heteronormative Rollenbilder erfüllt und gestützt. Während die Abhängigkeit und Schutzbedürftigkeit weiblicher Personen hergestellt wird, wird männliche Macht gestärkt. Die verkörperlichten Geschlechterdifferenzen dienen dabei als Legitimation hegemonialer Machtverhältnisse und werden oft als deren Ursache dargestellt. Körper werden laufend auf eine bestimmte Weise hervorgebracht, um in dieses Machtsystem hineinzupassen, was dazu

beiträgt, dieses aufrechtzuerhalten. Dieses System führt dazu, dass männlichen Personen, die sich ohnehin in einer mächtigen Position befinden, noch mehr Macht verliehen wird, während weibliche Personen durch körperliche Schwäche oder Unterlegenheit kleingehalten werden. Diese Struktur erschwert es ihnen, sich aus unterdrückerischen Verhältnissen zu befreien. Mit Butler kann demnach argumentiert werden, dass das Maß an körperlicher Stärke durch Normen und Diskurse beeinflusst wird und keine biologische Gegebenheit ist, sondern vielmehr Teil einer Performativität von Geschlecht.

Butlers Überlegungen lassen sich mit dem bereits erwähnten Essay von Young zusammenführen. Beide Autor*innen wenden sich gegen biologistische Erklärungsversuche für Geschlechterdifferenzen, welche hegemoniale Machtstrukturen und Rollenbilder legitimieren sollen. Butler (1991) beschreibt die Rolle des Körpers bei der Herstellung der Geschlechtsidentität folgendermaßen:

[...] eine Identität, die durch die *stilisierte Wiederholung der Akte* in der Zeit konstituiert bzw. im Außenraum instituiert wird. Da der Effekt der Geschlechtsidentität durch die Stilisierung des Körpers erzeugt wird, muss er als der mundane Weg verstanden werden, auf dem die Körpergesten, die Bewegungen und die Stile unterschiedlicher Art die Illusion eines unvergänglichen, geschlechtlich bestimmten Selbst (*gendered self*) herstellen.“ (S. 206f.)

Durch Geschlechternormen werden bestimmte Körperstile und Bewegungen, die einem Geschlecht zugeordnet und als natürlich dargestellt werden, erst hervorgebracht. Eben diese These lässt sich auch in Youngs Essay wiederfinden. Ihr Fokus liegt dabei auf anerzogenen und sozial erlernten Bewegungsstilen und wie sich patriarchale Machtverhältnisse auf das Ausbilden körperlicher Fähigkeiten und die Haltung zum eigenen Körper auswirken. Sie schreibt über „[...] die Effekte gesellschaftlicher Normen und Institutionsgefüge auf Erfahrungen des weiblichen Geschlechtskörpers und seiner Funktionen“ (Kerner, 2020, S. 57). Young geht davon aus, dass sich diese Körpererfahrungen auf die Subjektivität und Identität einer Person auswirken und verwischt damit gleichzeitig die Unterscheidung von sex und gender, die auch Butler kritisiert. Sie macht darauf aufmerksam, dass der Körper ebenso politisch ist wie Geschlechterrollen, während die sex/gender-Unterscheidung die Tendenz hat, den Körper zu naturalisieren und in den Bereich des Privaten zu schieben (vgl. ebd., S. 66). Butlers Performativitätstheorie kann somit als Weiterführung von Youngs Überlegungen gesehen werden. Während Young sich auf Sozialisation und das Erlernen von körperlichem Verhalten von Frauen fokussiert, um darauf aufmerksam zu machen, wie sich die gesellschaftliche Position von Frauen auf deren körperliches Erleben auswirkt und sie dadurch in die Position der schwachen und wenig handlungsfähigen Person gebracht werden, geht es bei Butler vielmehr um die Herstellung einer vermeintlich determinierten geschlechtlichen Substanz und die körperliche Materialisierung von Geschlechternormen. Butler liefert damit einen tieferen Erklärungsansatz für Youngs

Überlegungen. Ausgehend von Youngs Essay und Butlers Theorien kann argumentiert werden, dass weiblich gelesene Personen nicht von Natur aus körperlich schwächer sind als männliche gelesene Personen. Vielmehr produziert das patriarchale und heteronormative System vergeschlechtlichte Körper, um sich selbst aufrechtzuerhalten. Dadurch werden weiblich gelesene Personen erst körperlich geschwächt, erleben sich selbst jedoch von klein als schwach und nehmen dies als eine natürliche Gegebenheit an.

2.2.2 Wie weiblich gelesene und sozialisierte Personen schwach gemacht werden

Wie bereits aus Youngs Essay hervorgeht, werden weiblich gelesene Personen häufig davon abgehalten, körperliche Stärke zu entwickeln, oder erhalten nicht die notwendigen Ermutigungen und Möglichkeiten, entsprechende Fähigkeiten auszubilden. Gesellschaftliche Normen und Strukturen sind demnach dafür verantwortlich, dass Frauen – anders als Männer – schwach gemacht werden. Laut Bolin (2003) wurde der weibliche Körper historisch davon abgehalten, körperliche Autonomie zu erfahren (vgl. S. 111). Für westliche Frauen existierte lange Zeit kein Zugang zu sportlichen Aktivitäten, die körperliche Kraft fördern. In den letzten Jahrzehnten änderten sich jedoch Strukturen, sodass Frauen immer weniger mehr vom Sport ausgeschlossen werden. In den 1990er Jahren wurden Frauen zunehmend dazu ermutigt, muskulöser zu werden, um kräftig und unabhängig zu sein, was lange nur männlichen Personen vorbehalten war. Dennoch wirken geschlechtsspezifische Normen und Strukturen bis heute fort, die das Weiblichkeitsbild der schlanken, abhängigen und körperlich schwachen Frau begünstigen. Die Angst, zu muskulös und zu „unweiblich“ zu werden, löst weiterhin Stress bei Frauen aus (vgl. ebd., S.116f.). Weitere Faktoren, die über Schönheitsideale hinausgehen, von erschwerten Zugängen bis zu noch immer fest verankerten Narrativen wie das der schwachen Frau beeinflussen die Entwicklung körperlicher Stärke von weiblich sozialisierten Personen nach wie vor. Im Folgenden soll dargestellt werden, wie diese Faktoren dazu beitragen, dass weiblich gelesene Personen schwach gemacht werden. Dabei werden beispielhaft bestimmte einflussreiche Themengebiete behandelt, ohne eine Vollständigkeit der Faktoren gewährleisten zu wollen. Ziel dieses Kapitels ist es, aufzuzeigen, dass Frauen nicht von Natur schwächer als Männer sind, sondern durch gesellschaftliche Faktoren schwach gemacht werden.

2.2.2.1 Die Schwächung des weiblichen Körpers durch das Schlankheitsideal

And then I see Instagram stuff and I see these amazing lifters who are heavier than me and about the same height as me, but they look amazing. I just see that and I'm like, 'Wow, that's insane'. But then on the other hand, I see models who are really, really skinny and the conventional beauty standard. So I'm just conflicted on where I want to be. (Desjardins, 2026, S. 210)

Dieser innere Konflikt, der hier von einer Person geschildert wird, die Powerlifting betreibt, wird sowohl von vielen Athlet*innen als vermutlich auch von anderen weiblich gelesenen

Personen geteilt und verdeutlicht, welchen Einfluss Körperbilder und -normen auf das eigene Selbstbild haben. Nach Butler (1998/2025) stellen diese Normen Geschlechterideale dar, die es zu erreichen gilt (vgl. S. 251). Zwar führte die zunehmende Teilnahme von Frauen im Kraftsport bereits dazu, dass es immer mehr muskulöse Frauen gibt und dass die Menge an Muskelmasse, die bei weiblichen Personen akzeptiert wird, steigt (vgl. Desjardins 2026, S. 205). Gleichzeitig kämpfen viele weiblich gelesene muskulöse Personen weiterhin mit Schönheitsidealen, was durch ein Comeback des „Heroin Chic“⁵ vermutlich verstärkt wird (vgl. Knowlton & Newland, 2024, S. 1573; Deutschlandfunk Nova, 2022). In westlichen Kulturen wird Schlankheit von Frauen mit Attraktivität, Selbstkontrolle, beruflichem Erfolg, Sozialkompetenz und Jugend verknüpft und gilt als Eigenschaft, die Wertschätzung erfährt (vgl. Grogan et al., 2004, S. 49). Das Ideal des schlanken Körpers wird von den Medien und der Modeindustrie reproduziert, während andere Körperformen abgewertet werden (vgl. ebd., S. 53; Schüttel, 2020, S. 3). Das vorherrschende Schlankheitsideal, welches ungefähr seit den 1960er Jahren besteht, wirkt heute noch stärker, da bereits eine Generation von Frauen mit diesem Ideal aufgewachsen ist und dieses an die nächste Generation weitergibt. Hinzu kommt der Einfluss von Social Media, welches für viele junge Menschen zugänglich ist und ein untergewichtiges Schönheitsideal propagiert (vgl. Pauli, 2019, S. 240). Dies führt zu sozialem Druck und Selbstkritik bei Frauen, die ihre eigenen Körper dabei objektifizieren (vgl. Grogan et al., 2004, S. 53). Das Ideal des schlanken Körpers hat schwerwiegende Folgen: es kann sich nachhaltig auf die körperliche und seelische Gesundheit von Frauen auswirken (vgl. Pauli, 2019, S. 238). Insbesondere Essstörungen sind eine Konsequenz dieses Ideals. Weibliche Personen leiden eher unter Essstörungen, da sie ihr Selbstwertgefühl über das Körpergewicht definieren (vgl. Schüttel, 2020, S. 3). Junge Menschen werden häufig zu Diäten ermutigt und dabei unterstützt, „[...] da Gewichtsverlust aufgrund des gesellschaftlichen Schönheitsideals als erstrebenswertes Ziel bei jeglichem Gewicht im oberen Normbereich gilt“ (Pauli, 2019, S. 241). Daneben gehören sowohl Menstruationsstörungen als auch eine niedrige Knochendichte zu Gesundheitsgefahren, die mit einer ungenügenden Kalorienzufuhr und gleichzeitig hohen Trainingsintensität einhergehen (vgl. ebd., S. 240). Der Körper wird also massiv geschwächt. Dabei ist das Schlankheitsideal für die meisten Frauen nicht erreichbar (vgl. Schüttel, 2020, S. 3). Umso mehr Arbeit stecken viele Frauen ihr Leben lang in die Formierung ihres Körpers, „[...] um sich von den unerreichbaren Idealen weiblicher Schönheit nicht immer weiter zu entfernen“ (Pauli, 2019, S. 238). Ressourcen wie

⁵ „Heroin Chic“ beschreibt einen Körpertrend, der vor allem Ende der 1990er Jahre aktuell war. Das Körperideal, das diesem Trend angehört, sind extrem dünne Frauenkörper, mit hervorstehenden Knochen und so wenig Körperfett wie möglich (vgl. Deutschlandfunk Nova, 2022).

Geld und Zeit werden investiert, um sich dem Ideal zumindest anzunähern, anstatt diese dafür zu nutzen, sie für gesundheitsfördernde und stärkende Praktiken, für Selbstermächtigung oder den Kampf um Gleichberechtigung einzusetzen. Dünne und hungrige Frauen sind weniger stark, sind erschöpft, leisten weniger Widerstand, nehmen weniger Platz ein und können sich weniger wehren (vgl. ebd.; Wittwer, 2025, S. 79).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Ideal eines sehr schlanken Körpers und die kulturelle Normierung, die damit einhergeht, direkte physische Schwächungsmechanismen zur Folge hat. Frauen werden jedoch nicht nur auf körperlicher Ebene geschwächt, sondern mit dem Schlankheitswahn gehen darüber hinaus Selbstzweifel und negative Auswirkungen auf den Selbstwert einher. In unterschiedlichsten Lebensbereichen stehen bei Frauen der Körper und die Figur im Fokus (vgl. Pauli, 2019, S. 238). Ressourcen und Kapazitäten werden genutzt, um diesem unerreichbaren Schönheitsideal nachzueifern, welches im patriarchalen System Privilegien einbringen soll. Das führt dazu, dass weibliche Personen zu beschäftigt mit ihrem Körper und Aussehen sind, um Widerstand zu leisten, sich selbst zu ermächtigen und gegen Ungerechtigkeiten zu kämpfen (vgl. Wittwer, 2025, S. 80f.). So kann das Schlankheitsideal als patriarchales Kontrollmittel gesehen werden, um Frauen schwach zu machen und zu halten.

2.2.2.2 Frauen sind schwach und können das nicht

In den vorherigen Kapiteln wurde bereits dargestellt, wie das Narrativ der schwachen Frau, die Vieles nicht allein schaffen oder tun kann, reproduziert und naturalisiert wird und dazu führt, dass Frauen diese Annahmen selbst übernehmen. Im Folgenden soll verdeutlicht werden, welche Auswirkungen dieses Narrativ hat und inwiefern es weiblich sozialisierte Personen tatsächlich schwach macht.

„Eine Frau, die sich als zerbrechlich, schwach, unbeholfen und passiv versteht und auch von anderen so verstanden wird, und die kaum Unterstützung erhält, um sich körperlich zu betätigen, wird in den meisten Fällen schwach, unbeholfen und körperlich ängstlich sein“ (Young, 1979/2025, S. 185). Wie andere Menschen uns wahrnehmen und wir uns selbst verstehen, wirkt sich darauf aus, wie wir handeln, was wir uns zutrauen, was wir machen und welche Fähigkeiten und Eigenschaften wir entwickeln. Menschen orientieren sich an Geschlechternormen, um sozial akzeptiert zu werden. Geschlechtertypisches Verhalten wird nachgeahmt und eingeübt. Diese Normen werden durch soziale Praktiken aufrechterhalten, die von Verboten, Tabus und möglichen Sanktionen begleitet sind. Daraus ergibt sich ein struktureller Nachteil in der körperlichen Entfaltung für Mädchen (vgl. Butler, 1993, S. 21; Dowling, 2002, S. 73f.). Geschlechternormen für weibliche Personen beinhalten Attribute wie etwa hübsch, klein, dünn und schwach. Das Weiblichkeitsideal des schwachen Körpers wird in verschiedensten

Lebensbereichen und sozialen Institutionen übermittelt und reproduziert (vgl. Ruth & Basow, 2004, S. 249). Bereits Kindern wird die Verknüpfung von Weiblichkeit und Schwäche vermittelt, sodass Mädchen dazu gebracht werden, diese Normen zu verkörpern. Während Jungen dazu ermutigt werden, Herausforderungen anzunehmen und ihre körperlichen Fähigkeiten auszutesten, werden Mädchen eher zu Vorsicht angehalten und unterstützt, ohne die Möglichkeit zu erhalten, Dinge eigenständig zu erproben. Im Sportunterricht schätzen sich Mädchen häufig schlechter ein als ihre männlichen Mitschüler, selbst wenn sie leistungsmäßig besser abschneiden. Dies ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass für Mädchen niedrigere Leistungsstandards angesetzt werden als für Jungen (vgl. ebd.). Mädchen lernen früh, dass von ihnen keine sportliche Kompetenz erwartet wird, was ihnen das Gefühl vermitteln kann, die eigene Schwäche sei angeboren, obwohl sie häufig aus fehlender Übung resultiert (vgl. Dowling, 2002, S. 73). Auch im Erwachsenenalter wird der weibliche Körper selten als handlungsfähig dargestellt. Stattdessen wird er objektiviert und als „bloßes Fleisch“ betrachtet (Young, 1979/2025, S. 180). Dabei stehen vor allem Körperteile wie Hals, Brüste und Gesäß im Fokus, welche kaum mit Handlungsfähigkeit verknüpft werden (vgl. ebd.). Durch dieses gesellschaftliche Bild des weiblichen Körpers, nehmen weibliche Personen sich selbst weniger als aktiv und handlungsfähig wahr. Das fehlende Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten führt zu einer „gehemmten Intentionalität“, wodurch körperliche Ziele oft gar nicht erst angestrebt oder erreicht werden und sich das Gefühl von „Ich kann das nicht“ immer wieder bestätigt (vgl. Young, 1980, S. 144ff., 151).

Geschlechternormen wirken nicht nur regulierend, sondern sind konstituierend für das Subjekt. Wie bereits dargestellt, wird Geschlecht durch die erzwungene Wiederholung von Normen performativ hergestellt. Diese Normen bringen das geschlechtliche Subjekt erst hervor und schränken es zugleich ein, indem sie bestimmen, welche Körper gesellschaftlich begreifbar und akzeptabel erscheinen und damit das eigene Selbstgefühl prägen (vgl. Butler, 1993, S. 22; 1998/2025, 250f.). Für weibliche gelesene Personen bedeutet dies, dass ihnen Schwäche nicht nur zugeschrieben wird, sondern durch die wiederholte Einübung geschlechtsspezifischer Erwartungen hervorgebracht wird.

Weiblich sozialisierte Personen werden durch gesellschaftliche Erwartungen somit nicht nur von ihrer vermeintlichen Schwäche überzeugt, sondern durch das Narrativ und dem weiblichen Ideal der körperlichen Schwäche erst als schwach hervorgebracht. Das Narrativ der weiblichen Schwäche materialisiert sich in körperlichen Erfahrungen, Handlungsmöglichkeiten und Fähigkeiten. Indem weiblich gelesene Personen weniger ermutigt werden, ihre körperlichen Fähigkeiten auszutesten und zu erweitern, entstehen tatsächliche geschlechtliche Unterschiede in der

körperlichen Kompetenz. Diese Geschlechterdifferenzen werden wiederum naturalisiert und als Beleg für die Natürlichkeit der weiblichen Schwäche gedeutet.

2.2.2.3 Erschwerte Zugänge zu kraftfördernden Praktiken

Dieselbe Gesellschaft, die der körperlichen Entwicklung der Frauen entgegensteht, fördert Männer aktiv in der Ausübung ihrer Körperkraft und Geschicklichkeit. Es besteht kaum Zweifel daran, dass dieser ungleiche Zugang zu physischer Handlungsmacht wesentlich für die soziale Macht von Männern über Frauen sowie für die soziale Legitimation dieser Machtverteilung ist. (Young, 1979/2025, S. 186)

Der Zugang zu kraftfördernden Praktiken ist nach Young entscheidend für Machtverhältnisse in unserer Gesellschaft. Sie thematisiert bereits 1979, wie Mädchen der Zugang zum Sport verwehrt wurde, während dieser ein selbstverständlicher Bestandteil des Heranwachsens von Jungen war. Der Mangel an Sport sowie die Erfahrung, dass körperliche Aktivität bei Mädchen nicht gerne gesehen wurde, tragen bis heute dazu bei, dass sich Mädchen und Frauen als schwach, fragil und unbeweglich wahrnehmen (Young, 1979/2025, S. 182). Der Zugang zu Sport ist jedoch sehr wichtig, „[...] um ein Selbstgefühl als energischer, kraftvoller, geschickter, koordinierter und anmutiger Körper zu entwickeln“ (ebd., S. 185). Wie bereits erwähnt, haben Frauen seit den 1990er-Jahren zunehmend Zugang zu kraftfördernden Praktiken (vgl. Bolin, 2003, S. 116f.). Dennoch zeigen verschiedene Studien, dass weiblich gelesene Personen immer noch nicht den gleichen Zugang zu diesen Praktiken haben wie männlich gelesene Personen.

Brace-Govan (2004) beschreibt in einer Studie, dass insbesondere den Eltern in der Kindheit von Mädchen eine zentrale Rolle zukommt, wenn sie beispielsweise Angst haben, dass ihre Töchter große Muskeln entwickeln und damit nicht mehr als normschön gelten und soziale Abwertung erfahren. Väter schienen dabei noch stärker gegen die Teilnahme an kraftfördernden Praktiken zu sein als Mütter (vgl. S. 515f.). Wie bereits ausgeführt, wird Mädchen zudem früh vermittelt, dass sie grundsätzlich eher vorsichtig sein sollen, da viele Dinge zu gefährlich für sie seien. Auf diese Weise werden sie entmutigt, körperliche Stärke zu entwickeln (vgl. Young, 1980, S. 152f.). Soziale Kontrollmechanismen finden jedoch auch noch im Erwachsenenalter statt. Diese intensivieren sich, wenn Frauen von anderen als physisch stark wahrgenommen werden. Auch hier kommen die stärksten Reaktionen von Männern (vgl. Brace-Govan, 2004, S. 526). Streetman et al. (2023) kamen in ihrer Studie zu folgendem Schluss:

Analysis revealed that barriers to physical activity participation, especially at a gym, were mainly related to being a woman. Participants felt judged for being a woman, not lifting heavy, or being made to feel uncomfortable. One participant reported that working out in the gym is “super intimidating.” (S.7)

Viele Teilnehmer*innen der Studie berichten, dass sie sich im Fitnessstudio beobachtet fühlen und männlich dominierte Bereiche meiden. Zudem haben sie das Gefühl, dass bestimmte Maschinen ausschließlich von männlichen Personen beansprucht werden, weshalb sie diese nicht

nutzen (vgl. ebd., S. 8). Auch Walters & Hefferon (2020) zeigen, dass die Angst vor der Atmosphäre im Fitnessstudio sowie bestimmte Stereotype rund um Gewichtheben Barrieren beim Einstieg ins Krafttraining darstellen (vgl. S. 452). Hinzu kommt, dass weiblich gelesene Personen in männlich dominierten Sportarten – insbesondere in Sportarten mit Fokus auf Kraft – unterrepräsentiert sind und nur selten weibliche Vorbilder finden können. Auch Barrieren wie Unsicherheit in Bezug auf die eigenen sportlichen Fähigkeiten, mangelndes Wissen und Körperbewusstsein sowie Schamgefühle und sozialer Druck führen zu einer geringeren Teilnahme von Frauen in männlich dominierten Sportarten und erschweren somit den Zugang zu kraftfördernden Praktiken (vgl. Knowlton & Newland, 2024, S. 1568).

Insgesamt zeigt sich, dass unterschiedliche Faktoren dazu beitragen, dass weiblich gelesene Personen körperlich schwach gemacht werden. Dies verdeutlicht, dass die körperliche Stärke bzw. Schwäche von weiblich gelesenen Personen keineswegs eine biologische Gegebenheit oder Bestimmung ist, wie es oft in patriarchalen Narrativen dargestellt wird. Vielmehr ist sie sozial konstruiert, wird durch gesellschaftliche Strukturen und Normen hervorgebracht und führt meist zu einer körperlichen Unterlegenheit gegenüber Männern, die – wie bereits in der Einleitung dargestellt – maßgebliche und durchaus gefährliche Konsequenzen für weiblich gelesene Personen mit sich bringen kann. Gleichzeitig zeigt sich, dass die weibliche Schwäche etwas Veränderbares ist. Ein zentrales Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es zu fragen: Was passiert, wenn weiblich gelesene Personen diese Strukturen, Normen und Machtverhältnisse irritieren, indem sie körperliche Stärke und Muskeln entwickeln? Im folgenden Kapitel wird dieser Frage nachgegangen und anhand verschiedener Studien gezeigt, inwiefern körperliche Stärke bei weiblich gelesenen Personen zu Empowerment und einem subversiven Effekt führen kann. Ziel dabei ist es, auf das Potenzial körperlicher Stärke bei weiblich gelesenen Personen hinzuweisen, das zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse beitragen kann.

2.3 Empowerment und Subversion: Das Potenzial körperlicher Stärke für die Herausforderung patriarchaler Verhältnisse

Im Folgenden wird thematisiert, inwiefern körperlich starke weiblich gelesene Personen das Potenzial hervorbringen, patriarchale Verhältnisse herauszufordern. Zunächst werden theoretische Überlegungen zum Konzept Empowerment dargestellt. Daraufhin werden aus Youngs und Butlers Texten Aspekte herausgearbeitet, die sich auf Empowerment und Subversion patriarchaler Geschlechterverhältnisse durch körperliche Stärke weiblich gelesener Personen beziehen lassen. Anschließend werden Forschungsergebnisse dargestellt, die darauf hinweisen, dass körperliche Stärke weiblich gelesener Personen ein subversives Potenzial birgt und empowernd wirken kann.

Das hegemoniale Weiblichkeitsideal von einer zurückhaltenden, sich klein machenden Frau, symbolisiert in seiner Verkörperung Schwäche und Unsichtbarkeit. Die Frau ist demnach symbolisch und körperlich schwach. Dagegen haben sehr muskulöse weiblich gelesene Personen – wie beispielsweise Bodybuilder*innen – einen Körper, der Raum einnimmt und Aufmerksamkeit erregt (vgl. Bunsell, 2013, S. 40). „[...] Strong women both physically and symbolically embody power“ (ebd.). Anstatt Schwäche und Fragilität werden hier vielmehr Macht und Stärke verkörpert und damit kulturelle Annahmen über das „schwache Geschlecht“ herausgefordert (vgl. ebd., S. 154). Die Rolle von Sport in feministischen Kämpfen wird schon seit längerer Zeit thematisiert. Der Zugang zu Sport für Frauen war historisch sehr bedeutend, denn „Sport bot ihnen eine Möglichkeit, den Körper zu befreien, zu kräftigen und für kommende Aufgaben zu stärken“ (vgl. Sturm & Spitaler 2025, S. 17). Der Begriff „physical feminism“ steht unter anderem für den Beitrag von Sport zu feministischen Kämpfen. Durch das Hervorbringen eines starken, selbstbestimmten Körpers wird die Entwicklung von Selbstvertrauen und größerer Bewegungsfreiheit gefördert (vgl. ebd.). Bei diesem Konzept geht es vor allem um Selbstverteidigung als subversive Praxis und darum, wie diese Annahmen der „rape culture“ (McCaughey, 1997, S. 139) infrage stellt. Die Verbindung von Aggression und Gewalt mit Männlichkeit führt dazu, dass selbst in feministischen Kreisen angenommen wird, dass Gewalt von Männern gegen Frauen nicht gestoppt werden kann. Nach McCaughey birgt die Anwendung von Gewalt durch Frauen im Sinne der Selbstverteidigung das Potenzial, vorherrschende Annahmen über Geschlechterverhältnisse und sexualisierter Gewalt zu irritieren (vgl. ebd.). Das Forschungsanliegen dieser Masterarbeit weist Überschneidungen mit dem Konzept des „physical feminism“ auf, konzentriert sich jedoch weniger auf Gewalt und Praktiken der Selbstverteidigung als vielmehr auf das Potenzial des körperlichen Starkseins, insbesondere in Bezug auf das westliche hegemoniale Weiblichkeitsbild der „schwachen Frau“. Aus diesem Grund wird das Konzept hier zur Einordnung erwähnt, jedoch nicht weiter ausgeführt.

Bereits gegen Ende des 19. Jahrhunderts argumentierte die Medizinerin Hope Bridges Adams Lehmann (1899/2025), dass Frauen Männern nicht von Natur aus körperlich unterlegen sind, sondern dass diese Unterlegenheit kulturell hervorgebracht wurde, um die Frau dem Mann unterzuordnen (vgl. S. 43f.). Mit dem Ziel, diese gesellschaftliche Unterdrückung zu bekämpfen, lautete ihr Appell an Frauen damals:

Unser Verhalten ist uns also klar vorgezeichnet. Die Losung heißt: Muskelübung, regelmäßige, reichliche, systematische und freiwillige Muskelübung von klein auf. Zwei Stunden täglich im Minimum, und womöglich vier, mit allen Körperbewegungen ausgefüllt, welche die Verhältnisse irgend gestatten. Spazierengehen, Schwimmen, Spielen, Ringen, Rudern, Radeln, Klettern, Turnen ec. ec., dieselben Körperbewegungen wie beim Knaben und beim Mann und dieselbe Menge. (ebd., S. 46)

In diesen frühen Überlegungen wird bereits deutlich, dass körperliche Stärke nicht nur als individuelle Ressource und körperliches Empowerment verstanden wurde, sondern auch als eine Form von Empowerment auf gesellschaftlicher Ebene.

2.3.1 Theoretische Überlegungen zu Empowerment

In unterschiedlichen Disziplinen existieren verschiedene Bedeutungen und Definitionen von Empowerment. Eine einheitliche Definition von Empowerment zu entwickeln ist laut Murthy (2022) unpräzise, da sich das Konzept von Macht international je nach sozialem Kontext unterscheidet (vgl. S. 806). Aus diesem Grund werden im Folgenden theoretische Überlegungen zum Konzept Empowerment herangezogen und erläutert, die als relevant für die vorliegende Masterarbeit erscheinen. Laut dem Cambridge Dictionary lautet die Übersetzung für Empowerment: „the process of gaining freedom and power to do what you want or to control what happens to you“ (o.D.). Es scheint sich bei Empowerment somit um einen Prozess zu handeln, durch den Handlungsmacht und Selbstwirksamkeit bezüglich des eigenen Lebens erlangt werden. Empowerment bezieht sich oft auf Gruppen, die durch Diskriminierung aus Entscheidungsprozessen ausgeschlossen werden. Neben Behinderung, Herkunft, Religion, *race* und vielen weiteren ist Geschlecht ein maßgebliches Kriterium, aufgrund dessen viele Menschen diskriminiert und entmächtigt werden (vgl. Murthy, 2022, S. 802). Frauen bilden ca. die Hälfte der Weltbevölkerung und werden dennoch im patriarchalen System benachteiligt und unterdrückt. Viele Frauen und weiblich gelesene Personen sind dabei im Sinne der Intersektionalität von mehreren Diskriminierungsformen betroffen, die sich gegenseitig potenzieren. Murthy (2022) definiert weibliches Empowerment wie folgt: „Women’s empowerment is a process in which women gain greater share of control over resources – material, human, intellectual, information, financial access to money and control over decision-making in the home, community, society and nation and to gain ‚power‘“ (S. 802). Neben der Gewinnung von Ressourcen können bei Empowerment auch Veränderungen hinsichtlich ideologischer Ansichten sowie eine innere Transformation des Bewusstseins, die weibliche Personen befähigt, äußere Umstände und Strukturen zu überwinden, im Fokus stehen. Empowerment erfolgt auf verschiedenen Ebenen (individuell, Gruppe, Gesellschaft) und stellt asymmetrische Machtverteilungen und soziale Dynamiken infrage (vgl. ebd., S. 804). Murthy (2022) fasst zusammen: „Women Empowerment in short implies redistribution of power that challenges the male dominance“ (S. 804). Empowerment kann somit ein Weg sein, patriarchale Verhältnisse herauszufordern und Macht umzuverteilen. Dabei kann Empowerment von weiblichen Personen viele unterschiedliche Facetten und Komponenten aufweisen, darunter soziologische, psychologische und wirtschaftliche Bereiche und geht unter anderem um soziale und rechtliche Gleichstellung, politische

Repräsentation und wirtschaftliche Unabhängigkeit. Um die Entwicklung von Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein von weiblichen Personen zu fördern, müssen unterschiedliche Maßnahmen und Voraussetzungen, wie z.B. Bildung, partizipative Ansätze und Mobilisierung erfolgen (vgl. ebd.). Auf individueller Ebene ist Selbstwirksamkeit – also die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten – ein Kernelement von Empowerment. Dabei beeinflussen die vorhandenen Ressourcen, Hindernisse und Möglichkeiten die Überzeugung darüber, was eine Person schaffen kann (vgl. Cattaneo & Chapman, 2010, S. 652). Bei Empowerment steht – wie bereits bei Young ausführt – unter anderem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, welches maßgeblich von äußeren Umständen geprägt wird, im Fokus. Sharaunga et al. (2019) betonen darüber hinaus die Handlungsfähigkeit als einen wichtigen Indikator für Empowerment von Frauen (vgl. S. 4). Auch Unabhängigkeit ist im Kontext vom Empowerment weiblich sozialisierter Personen ein zentraler Punkt. Ziel ist es, dass weiblich sozialisierte Personen eigenständig und unabhängig Entscheidungen treffen und umsetzen können, was durch Ressourcen und Handlungsfähigkeit erreicht werden kann (vgl. ebd., S. 1, 5).

Im Kontext der vorliegenden Masterarbeit sind mit Empowerment insbesondere Aspekte wie Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit gemeint. Diese Aspekte werden in diversen Studien zu körperlicher Aktivität und Stärke unter dem Begriff Empowerment angeführt (siehe Kapitel 2.3.4).

2.3.2 Iris M. Young zum Empowerment von Frauen

Im Folgenden werden verschiedene Aspekte des Empowerments von weiblich gelesenen Personen durch körperliche Stärke aus Youngs Essay „Throwing Like a Girl“ (1980) herausgearbeitet. In Kapitel 2.2.1.1 wurden bereits Youngs Überlegungen erläutert, die die Auswirkungen des Aufwachsens für Frauen in gesellschaftlichen Strukturen, die von sexistischer Unterdrückung geprägt sind, betreffen. Es wurde herausgestellt, dass gesellschaftliche Normen die Selbstwahrnehmung und das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten maßgeblich beeinflussen. Anstatt sich selbst als aktives, handlungsfähiges Subjekt zu erfahren, erleben Frauen ihren Körper oft als Objekt, welches betrachtet und bewertet wird (vgl. Young, 1980, S. 152, 154). Das Entwickeln von Vertrauen in körperliche Fähigkeiten sowie das Erleben von Handlungsfähigkeit (durch den Körper) sind demnach essenziell für das Empowerment von weiblich sozialisierten Personen. Fehlendes Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten führt zudem dazu, dass das körperliche Kraftpotenzial nicht ausgeschöpft wird, was oft zu Erlebnissen des Scheiterns führt und den Glauben an die eigene Schwäche bestätigt. Daraus entwickelt sich eine gehemmte Intentionalität (vgl. ebd., S. 144, 146f.). Es lässt sich schließen, dass Erfolgserlebnisse, der Glaube an die eigene Stärke und die Selbstwahrnehmung in Bezug auf körperliche

Stärke sowie das Gefühl von „Ich kann das“ ebenfalls zentral sind, um gegen unterdrückende Strukturen anzukämpfen und sich selbst zu ermächtigen. Frauen trauen sich nach Young weniger zu, nutzen ihr körperliches Potenzial weniger und bewegen sich eingeschränkt im Raum (vgl. ebd., S. 142). Wenn also weiblich sozialisierte Personen sich selbst mehr zutrauen, dadurch ihr körperliches Potenzial mehr ausschöpfen und mehr Raum einnehmen, anstatt sich selbst klein zu machen, kann Empowerment entstehen. Wie bereits erwähnt, vermutet Young zudem, dass ein Mangel an Selbstvertrauen, der sich bei weiblich sozialisierten Personen in verschiedenen Lebensbereichen feststellen lässt, auf das mangelnde Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zurückzuführen ist (vgl. ebd., S. 155). Selbstvertrauen, welches durch körperliche Stärke und das Vertrauen in körperliche Fähigkeiten aufgebaut wird, verdeutlicht also ebenso ein Potenzial für Empowerment.

Körperliche Stärke kann Young zufolge das Potenzial bergen, patriarchale Verhältnisse zu irritieren und herauszufordern, indem sie zum Empowerment von weiblichen sozialisierten Personen beiträgt. Anstatt sich selbst als schwach, bedroht, zerbrechlich und handlungsunfähig wahrzunehmen, können weiblich sozialisierte Personen durch das Erfahren körperlicher Stärke die Position einer starken und handlungsfähigen Person einnehmen, die sich traut, ihren Körper und ihre Kraft einzusetzen und sich raumgreifend zu bewegen. Der Glaube daran, etwas schaffen zu können – also die Auswirkung von körperlicher Stärke und den eigenen Fähigkeiten auf das Mentale und die Selbstwahrnehmung – spielt eine zentrale Rolle für Empowerment. Auf diese Weise wird die Herstellung körperlicher Unterlegenheit weiblich sozialisierter Personen gestört und eröffnet eine Möglichkeit, patriarchale Strukturen herauszufordern.

2.3.3 Die Subversion patriarchaler Geschlechterverhältnisse nach Judith Butler

Neben dem Empowerment durch körperliche Stärke ist die Subversion eine wichtige Strategie, um patriarchale Geschlechterverhältnisse herauszufordern. Butler stellt in ihren Überlegungen zur Performativität dar, wie Geschlechternormen unterlaufen und abgebaut werden können. Geschlecht wird gemäß der Performativitätstheorie nach Butler durch Akte, die sich auf Geschlechternormen beziehen, wiederholt hergestellt. Dieser Vorgang birgt ein subversives Potenzial:

Die Möglichkeiten zur Veränderung der Geschlechtsidentitäten sind gerade in dieser arbiträren Beziehung zwischen den Akten zu sehen, d.h. in der Möglichkeit, die Wiederholung zu verfehlen bzw. in einer De-formation oder parodistischen Wiederholung, die den phantasmatischen Identitätseffekt als eine politisch schwache Konstruktion entlarvt. (Butler, 1991, S. 207)

Die Wiederholung von Normen bringt das „biologische Geschlecht“ nicht nur konstruktiv hervor, sondern destabilisiert es gleichzeitig. Nach Butler birgt der Prozess des ständigen Wiederholens Instabilitäten, beispielsweise wenn die Norm nicht erfüllt oder diese übertreten wird

(vgl. Butler, 2011, S. xix). Diese Instabilität ist zentral, denn sie ist „[...] the deconstituting possibility in the very process of repetition, the power that undoes the very effects by which “sex” is stabilized, the possibility to put the consolidation of the norms of “sex” into a potentially productive crisis” (ebd.). Geschlechternormen werden im Sinne der Performativität mit dem Ziel, einem Ideal nachzueifern, immer wieder zitiert. Auf diese Weise entsteht eine Lücke, da es nicht möglich ist, dieses Ideal zu erreichen (vgl. Butler, 1993, S. 22). Normen sind als fragil zu betrachten, da sie nie perfekt erfüllt werden können und somit nie vollständig wirksam werden können. Butler schreibt dies folgendermaßen: Die Normen sind „[...] haunted by their own inefficacy“ (ebd., S. 26). Um sich selbst abzusichern und zu legitimieren, müssen Normen ständig wiederholt werden. Gerade in dieser Instabilität und dem Prozess der Wiederholungen liegt das subversive Potenzial: Jede Wiederholung bietet die Möglichkeit, Normen umzudeuten (vgl. ebd., Ngyuen, 2008, S. 677). Indem Menschen Normen wiederholen und dabei leicht verändern oder neu interpretieren, können deren Bedeutungen verschoben werden. Subversion entsteht also nicht dadurch, dass Normen verlassen werden, da sich kein Subjekt außerhalb von Normen bewegen kann. Butler macht deutlich, dass das Subjekt erst als Effekt dieser Normen produziert wird (vgl. Butler, 1993, S. 22). Die Subversion liegt darin, die Schwäche der Normen zu nutzen und sich die Umdeutung dieser zu eigen zu machen (vgl. ebd., S. 26).

Mit Butler kann körperliche Stärke von weiblich gelesenen Personen als subversives Potenzial gelesen werden. Körperliche Stärke gilt im westlichen Geschlechterdiskurs traditionell als männlich kodiert, sodass muskulöse weiblich gelesene Körper als abweichend betrachtet werden. Indem weiblich gelesene Personen Muskelkraft entwickeln und sich dabei wiederholt männlich kodierte Geschlechternormen zu eigen machen, werden die Bedeutungen von Geschlechternormen verschoben. Butler (1998/2025) bezieht sich in ihren Erläuterungen unter anderem auf den Frauensport und inwiefern dieser in der Lage ist, Gendernormen zu verändern, indem Frauenkörper nicht mehr als abnorm, sondern als „[...] progressive Verkörperungen der Norm bzw. als Herausforderungen für die Norm angesehen [...]“ (S. 251) werden und damit „[...] die Starrheit vergeschlechtlichter Erwartungsmuster kraftvoll ins Wanken bringen und den Spielraum akzeptabler Genderperformanzen erweitern“ (ebd.). Durch diese Form der subversiven Wiederholung wird die vermeintlich stabile Verbindung zwischen Männlichkeit und körperlicher Stärke sowie Weiblichkeit und körperlicher Schwäche irritiert und destabilisiert. Die Normen können „[...] als nicht natürlich und nicht notwendig entlarvt werden, sobald sie in einem Zusammenhang und in einer Verkörperungsform auftreten, die den normativen Erwartungen widerspricht“ (Butler, 2009, S. 346). Demnach wirken Machtverhältnisse nicht nur auf Körper ein, sondern Körper besitzen auch das Potenzial Machtverhältnisse zu formen. Indem

der Körper sich verändert, kann er über Normen hinausgehen und diese umdeuten und zeigt damit, „[...] dass die Realitäten, von denen wir glaubten, wir wären auf sie festgelegt, offen für Veränderungen sind“ (ebd., S. 344).

2.3.4 Körperliche Stärke als Empowerment und Herausforderung von Geschlechternormen – Ein Überblick über bisherige Studienergebnisse

Verschiedene empirische Studien mit Athlet*innen, Gewichtheber*innen Kraftsportler*innen, Bodybuilder*innen und anderen Frauen zeigen, dass die Entwicklung körperlicher Stärke für weiblich gelesene Personen mit Empowerment verbunden sein kann. Zugleich birgt körperliche Stärke weiblich gelesener Personen das Potenzial, hegemoniale Vorstellungen und Normen infrage zu stellen.

Die Entwicklung körperlicher Stärke geht häufig mit einem Zugewinn an Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und einem Gefühl persönlicher Macht einher. Körperlich stark zu sein ist eng mit dem Gefühl verknüpft, Kontrolle über das eigene Leben und den eigenen Körper zu haben sowie mental stark und belastbar zu sein (vgl. Grogan et al., 2004, S. 58; Walters & Hefferon, 2020, S. 455). Muskulosität und Krafttraining steigern den Selbstwert und das Selbstbewusstsein und bringen Empowerment mit sich, da sich selbst mehr zugetraut wird (vgl. Grogan et al., 2004, S. 57f.; Nazaruk et al., 2016, S. 6). Durch die Entwicklung körperlicher Stärke erleben Frauen ein Gefühl der Beherrschung und Kompetenz (vgl. Brace-Govan, 2004, S. 527). Körperliche Stärke kann zudem mit einer Unabhängigkeit einhergehen, durch die sich Frauen als gleichwertig mit Männern wahrnehmen, etwa wenn darum geht, etwas zu schaffen (vgl. ebd., S. 521). Den Zusammenhang von Unabhängigkeit und Empowerment bestätigen auch Walters & Hefferon (2020): „Having confidence that you can do things yourself increases independence and autonomy“ (S. 458). In qualitativen Interviews mit Bodybuilderinnen berichten viele der Befragten von Gefühlen der Selbstermächtigung durch das Herausfordern dominanter Schlankheitsideale (vgl. Grogan et al., 2004, S. 59). Erfolgreiche Trainingseinheiten und die Veränderung des eigenen Körpers werden als Momente intensiver Selbstwirksamkeit erlebt, die mit Euphorie und einem Gefühl verbunden sind, die Welt erobern zu können (vgl. Worthen & Baker, 2016, S. 488). Zentral für das Erleben von Empowerment ist das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Dies stellte sich für Frauen vor allem im Kraftsport ein, da sie sich dabei als stark erleben (vgl. Streetman et al., 2023, S. 11). Interviews mit weiblichen Athletinnen aus kraftbasierten Sportarten zeigen, dass sie Stolz in Bezug auf ihre körperliche Stärke empfinden, da sie sich diese selbst erarbeitet haben (vgl. Knowlton & Newland, 2024, S. 1573). Das Wissen um die eigene körperliche Stärke und Fitness trägt zu einem positiveren Blick auf das zukünftige Leben bei – insbesondere im Vergleich zu vielen weiblichen Vorbildern, die mit zunehmendem

Alter inaktiv werden und deshalb körperlich stark abbauen (vgl. Walters & Hefferon, 2020, S. 457). Zudem beschreiben weibliche Interviewteilnehmerinnen die Auswirkung von Krafttraining auf mentale Kapazitäten. Indem sie weniger darauf achten, was andere Menschen denken, ergeben sich mentale Kapazitäten, die sie für andere Dinge nutzen können (vgl. ebd.). Ressourcen und Kapazitäten werden hier somit weniger genutzt, um einem Schlankheitsideal nachzueifern – wie in Kapitel 2.2.2.1 beschrieben – sondern werden mitunter eingesetzt, um Widerstand zu leisten und sich selbst zu ermächtigen. Insgesamt findet durch kraftbasierte Sportarten oft ein Fokuswechsel statt – weg von einer objektivierenden Betrachtung des eigenen Körpers hin zu einer funktionalen Perspektive, die darauf gerichtet ist, was der Körper schaffen kann (vgl. ebd., S. 465). Vielmehr als die Erfüllung von Schönheitsnormen steht somit das eigene Können im Fokus. Dies kann als zentrales Merkmal weiblichen Empowerments betrachtet werden. Dieses Erleben körperlicher Leistungsfähigkeit knüpft an das von Young beschriebene Gefühl, etwas tun zu können, an, und steht im Kontrast zu einer weiblichen Sozialisation, die Körper häufig als begrenzt, verletzlich oder unzureichend vermittelt. Körperliche Stärke ermöglicht es den befragten Frauen, sich selbst als handlungsfähig, wirksam und kompetent zu erleben.

Neben diesen Effekten hinsichtlich weiblichen Empowerments, verweisen die Studien auch auf das subversive Potenzial körperlicher Stärke im Hinblick auf bestehende Geschlechterordnungen. Frauen, die gezielt Kraft und Muskelmasse aufbauen, unterlaufen dominante kulturelle Normen, die Muskelkraft und Stärke mit Männlichkeit assoziieren. Durch das Streben nach Stärke und Muskulosität fordern Frauen diese Geschlechternormen heraus und schwächen dadurch die Verbindung zwischen Muskulosität und Männlichkeit. Gleichzeitig entstehen neue Verknüpfungen zwischen Weiblichkeit und Muskulosität (vgl. Desjardins, 2026, S. 213). Frauen, die ein muskulöses Erscheinungsbild anstreben, überschreiten westliche Normen von Weiblichkeit, die Schlankheit, Zartheit und körperliche Zurückhaltung idealisieren, indem sie alternative Körperideale hervorbringen (vgl. Grogan et al., 2004, S. 50, 59). Bolin (2003) argumentiert, dass der athletische Körper und insbesondere Bodybuilding die westliche essentialistische Annahme, dass das „schwache Geschlecht“ etwas Natürliches ist und das weibliche Geschlecht naturgemäß passiv und zurückhaltend ist, untergräbt (vgl. S. 112, 119). Frauen, die körperliche Stärke entwickeln, nehmen Einfluss auf die Wahrnehmung von Geschlecht und Macht. Worthen und Baker (2016) zeigen, dass einige Frauen bewusst das Bild der „schwachen Frau“ zurückweisen, indem sie körperliche Arbeit an sich selbst, die oft eher männlich konnotiert ist (z.B. Bodybuilding) ausüben (vgl. S. 488). Das bewusste Überschreiten der Grenze zwischen weiblich und männlich markierten Körperpraktiken führt dazu, dass Frauen diese

Geschlechterkategorien infrage stellen (vgl. ebd.). Weiblich gelesene Personen, die Krafttraining betreiben, berichten davon, dass sie immer weniger Fokus darauf legen, kleiner und weniger zu werden und stattdessen anstreben, stärker und mehr zu werden (vgl. Walters & Hefferon, 2020, S. 460). Vielmehr, als einem gesellschaftlichen Bild von Weiblichkeit zu entsprechen, wurde Starksein angestrebt (vgl. ebd., S. 457). Die Veränderung der eigenen Einstellung verleiht weiblichen Personen Macht, was unter anderem zu dem Gefühl führt, das Patriarchat herauszufordern (vgl. ebd., S. 459). Zudem berichten Bodybuilderinnen davon, dass sie es als empowernd empfinden, wenn Männer auf ihre körperliche Kraft mit Einschüchterung reagieren (vgl. Grogan et al., 2004, S. 54). Erfahrungen wie diese zeigen, dass das Gefühl, gängige Machtverhältnisse zu irritieren, das eigene Machtgefühl stärkt. Roth und Basow (2004) schließen, dass negative Reaktionen auf die körperlichen Leistungen von Frauen darauf hindeuten, dass männliche Personen ihre Dominanz und ihr Privileg als bedroht wahrnehmen. Dies unterstreicht das subversive Potenzial, das in der Ausschöpfung des körperlichen Potenzials für Frauen liegt (vgl. S. 254f.). Ein zentraler Aspekt, der in diesem Zusammenhang immer wieder angeführt wird, betrifft das Thema Vergewaltigung. Es ist wichtig zu erwähnen, dass Opfer niemals die Verantwortung dafür tragen, dass Täter*innen sie vergewaltigen. Dennoch zeigt sich auch hier das subversive Potenzial körperlicher Stärke, das Roth und Basow (2004) folgendermaßen erläutern:

Thus, male and female sexualities are constructed according to women's being able to be raped—in their being weak, fragile, and passive. For women to find a way to stop rape and to become powerful and assertive is to threaten male sexuality. If women stop being weak, the basis for the traditional definition of sexuality collapses. (S. 256)

Die Möglichkeit, sich körperlich zu schützen und ein Sicherheitsgefühl zu entwickeln, ist bedeutend für weiblich gelesene Personen und fordert gleichzeitig gesellschaftliche Annahmen über Macht und Gewalt im Kontext von Geschlechterverhältnissen heraus. Bereits kleine Veränderungen und subversive Akte sind von Bedeutung und können Wirkung entfalten, selbst wenn sie hegemoniale Geschlechternormen nicht vollständig auflösen oder keinen sozialen Umbruch auslösen (vgl. Desjardins, 2026, S. 208). Sportliche Aktivitäten wie Bodybuilding, die muskulöse weibliche gelesene Körper hervorbringen, bewirken keine direkte Revolution, bergen jedoch ein transformatives Potenzial und tragen zu einem gesellschaftlichen Wandel in Bezug auf kulturelle Zuschreibungen an den weiblichen Körper bei (vgl. Bolin, 2003, S. 124). Indem Weiblichkeit mit körperlicher Stärke vereinbar gemacht wird, werden gesellschaftliche Annahmen über Geschlecht destabilisiert (vgl. ebd.). Körperlich starke weiblich gelesene Personen erzeugen so Irritation innerhalb bestehender Strukturen. Auch wenn hegemoniale Männlichkeit und betonte Femininität weiterhin wirkmächtige Normen bleiben, können vermeintlich klare Verknüpfungen von männlicher Stärke und weiblicher Schwäche geschwächt werden

(vgl. ebd., S. 6, 11). Muskulösen weiblich gelesenen Körpern lässt sich folglich ein subversives Potenzial zuschreiben.

Zusammenfassend verdeutlichen die angeführten Studien, dass körperliche Stärke für weiblich gelesene Personen sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene wirksam werden kann. Sie fördert Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und ein Gefühl von Kontrolle und Macht über den eigenen Körper und das eigene Leben. Zugleich besitzt sie nach Butler ein subversives Potenzial, indem sie hegemoniale Vorstellungen von Geschlecht, Körper und Macht irritiert, Verknüpfungen von Stärke und Geschlecht verändert und alternative Formen von Weiblichkeit sichtbar macht, in denen Stärke, Muskulosität und Handlungsfähigkeit – Eigenschaften, die gesellschaftlich eher männlich kodiert sind – ein zentraler Teil sind.

Die Studien zeigen bereits ein empowerndes und subversives Potenzial körperlicher Stärke auf, finden jedoch vor allem im Sport- und Leistungskontext statt. Die vorliegende Masterarbeit setzt an diesen Perspektiven an, konzentriert sich jedoch darüber hinaus stärker auf alltägliche Aspekte. So wird etwa der Frage nachgegangen, welche Wirkung körperliche Stärke auch über den sportlichen Kontext hinaus im Alltag haben kann. Zudem liegt der Fokus gezielt auf dem Potenzial körperlicher Stärke hinsichtlich der Herausforderung patriarchaler Normen. Dieses thematisieren viele Studien indirekt, untersuchen es jedoch nicht konkret.

2.3.5 Neoliberale Vereinnahmung körperlichen Empowerments

An dieser Stelle soll außerdem darauf hingewiesen werden, dass körperliche Stärke zwar das Potenzial birgt, empowernd zu wirken und hegemoniale Annahmen zu Geschlecht zu unterlaufen. Gleichzeitig wird körperliches Empowerment jedoch zunehmend von neoliberalen Narrativen vereinnahmt. Efford (2023) schreibt hierzu: „[...] Strength training for attractiveness and mastery can [...] reinforce the neoliberal myth that individual skill and willpower – independent of community support – ensure success“ (S. 118). Der Fokus auf Sport und Training kann schnell in eine Logik der Selbstdisziplin kippen. Das neoliberale Narrativ, dass Individuen durch genügend Willensstärke und Disziplin Erfolg erzielen können (z.B. Empowerment durch körperliche Stärke), trägt zu einer Individualisierung bei und verschleiert bestehende Machtdynamiken (vgl. ebd.; Heimbürger, 2025, S. 370). Heimbürger (2025) untersucht in deren Text „Strong ist the new skinny?“ das Ideal des fitten, muskulösen Körpers im neoliberalen Zeitalter anhand des Diskurses um Fitnessinfluencerinnen. Diese bewerben das sportive Weiblichkeitsideal. „Muskelmasse und Fitness werden zum verkörperten Beweis von weiblicher Autonomie und Leistungsfähigkeit“ (S. 370). Dabei stellt sich die Frage, inwieweit Muskelmasse subversiv sein kann, wenn Autonomie und Leistungsfähigkeit Ideale des bestehenden neoliberalen Systems sind. Das Ideal eines starken, fitten Körpers kann letztendlich auch als Leistungsanspruch

an Frauen verstanden werden. Das Versprechen des Empowerments durch körperliche Stärke birgt die Gefahr, weiblich gelesenen Personen individuell die Verantwortung zuzuschreiben, sich selbst aus der Unterdrückung herauszuarbeiten, ohne dass dabei Machtverhältnisse infrage gestellt und verändert werden.

Diese Masterarbeit grenzt sich bewusst von einer solchen neoliberalen Logik ab. Zwar untersucht sie das Potenzial körperlicher Stärke weiblich gelesener Personen zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse, jedoch ist dies keinesfalls als Aufforderung zu verstehen, körperliche Stärke entwickeln zu müssen. Die zugrundeliegenden Machtverhältnisse und Wirkmechanismen gesellschaftlicher Normen wurden bereits ausführlich dargelegt. Entsprechend gilt es, diese Strukturen zu verändern, anstatt den Fokus ausschließlich sich auf das Empowerment einzelner Personen zu legen.

2.4 Ein intersektionaler Blick auf das westliche Weiblichkeitsideal

Ein intersektionaler Blick auf Weiblichkeitsnormen macht deutlich, dass für Personen, die unterschiedlichen sozialen Kategorien zugeordnet werden, jeweils spezifische gesellschaftliche Erwartungen und Körperbilder gelten. Im Folgenden wird näher darauf eingegangen, dass das in feministischen Diskursen häufig thematisierte Ideal der schlanken, schwachen, ängstlichen und abhängigen Frau, auf das auch diese Masterarbeit Bezug nimmt, sich historisch vor allem auf *weiße*, nicht-behinderte Frauen der Mittelschicht bezieht.

Der Körper war historisch gesehen schon immer ein Statussymbol, dabei veränderte sich die symbolische Bedeutung von Körpergewicht und -größe im Laufe der Zeit immer wieder. Zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde der schlanke Körper zu einem Symbol von Selbstkontrolle, Disziplin und adeligem Status. Ein schlanker Körper zeigte, dass eine Person nicht gezwungen war, körperlich zu arbeiten. So wurde das Ideal mehr und mehr von Frauen der Mittelschicht angestrebt, um den eigenen Status zu erhöhen (vgl. Bordo, 2003, S. 191f.). Parallel dazu beschreibt Maria Mies (1997) einen Prozess der sogenannten „Hausfrauisierung“ im 18 und 19. Jahrhundert, infolgedessen der Haushalt als eigene, private Sphäre erschaffen wurde, in den Frauen des europäischen Bürgertums verwiesen wurden (vgl., S. 208). Während Männer als „Ernährer“ galten und Lohnarbeit verrichteten, wurde von bürgerlichen Frauen erwartet, das Bild der idealen Hausfrau zu erfüllen (vgl. ebd.). Der weibliche Körper wurde auf diese Weise zum Repräsentationsobjekt des männlichen Erfolges: Die schlanke Frau war ein Symbol für den Wohlstand ihres Mannes (vgl. Bordo, 2003, S. 192). Muskulosität hingegen wurde mit körperlicher Arbeit und einem proletarischen Status assoziiert (vgl. ebd., S. 195). Hier zeigt sich eine klassistische Problematik im Zusammenhang mit dem im europäischen Raum dominanten

Weiblichkeitsideal. Die Vorstellung der schwachen, schlanken Frau bezog sich historisch primär auf Frauen der Mittelschicht und schloss Arbeiterinnen weitgehend aus.

Neben klassistischen Dimensionen spielt auch Rassifizierung eine zentrale Rolle bei der Konstruktion von Weiblichkeitsnormen. Die Abwertung von Muskeln bezog sich historisch betrachtet nicht nur auf Arbeiterinnen, sondern auch auf Schwarze⁶ Frauen (vgl. Bordo, 2003, S. 195). Während *weiße*, bürgerliche Frauen als schwach, schutzbedürftig und körperlich fragil konstruiert wurden, waren versklavte Schwarze Frauen genauso wie Schwarze Männer gezwungen, körperlich harte Arbeit zu verrichten und waren dementsprechend körperlich stark. In ihrer bekannten Rede „Ain’t I a Woman“⁷ von 1851 auf der *Women’s Right Convention* in Akron, Ohio, macht die Abolitionistin und Frauenrechtlerin Sojourner Truth darauf aufmerksam, dass sie ebenso stark sei wie Männer, ebenso viel leiste und ebenso viel essen könne. All das ist sie aufgrund der Umstände, in denen sie lebt. Vor diesem Hintergrund stellt sie die Frage: „Ain’t I a woman?“ und macht damit auf den Widerspruch aufmerksam, dass sie körperlich ebenso leistungsfähig ist wie männliche Personen, während Frauen zugleich als schwach und hilfsbedürftig konstruiert werden (vgl. Ain’t I a Woman – May 29, 1851, o.D.). Roth und Basow (2004) fassen zusammen: „Just as social circumstances (slavery) made Truth’s body strong and upper-class White women’s bodies weak, so the social circumstances in our society determine the abilities of (most) women’s bodies“ (S. 250). Damit verdeutlichen sie die bereits angeführte Tatsache, dass weibliche Körper nicht von Natur aus schwach sind, sondern durch soziale Bedingungen erst in bestimmte Richtungen geformt werden. Aus diesem Prozess gehen sehr unterschiedliche weibliche Körper hervor. In westlichen Gesellschaften wird jedoch ein bestimmtes Bild einer Frau gezeichnet, das viele Frauen systematisch ausschließt. Dazu zählen Frauen, denen nicht die Möglichkeit gegeben wird, im westlichen Sinne weiblich zu sein. Andere Weiblichkeiten werden ausgeklammert, so wie das Frausein in Sklaverei, sodass Schwarze Frauen in diesem Sinne nie „wirkliche“ Frauen sein konnten (vgl. ebd., S. 258). Anstatt sie wie andere schwache, zerbrechliche und hilfsbedürftige Frauen zu behandeln, wurden Schwarze Frauen von der *weißen* Gesellschaft als unweiblich dargestellt, um damit ihre ökonomische und sexuelle Ausbeutung zu legitimieren (vgl. ebd., S. 251f.). Die Tatsache, dass für Schwarze Frauen andere Normen gelten als für *weiße*, zeigt sich insbesondere im Sport, aber auch in ihrer

⁶ Schwarz wird in der vorliegenden Arbeit großgeschrieben, um deutlich zu machen, dass es sich hierbei nicht um eine biologische Eigenschaft handelt, sondern um eine gesellschaftliche Konstruktion und Positionierung, die durch rassistische Machtverhältnisse geprägt ist.

⁷ Es gibt zwei Versionen der Rede. Eine wurde 1851 im gleichen Jahr noch veröffentlicht, die andere 1863. Die zentralen Aussagen, um die es hier geht, gehen aus beiden Versionen hervor.

medialen Darstellung. So konnten Schwarze Athletinnen eher an Wettkämpfen teilnehmen als *weiße* Frauen, da ihnen nie diese „female nonviolent purity“, mit der *weiße* Frauen assoziiert werden, zugeschrieben wurde (ebd., S. 258). In Filmen werden oftmals stereotypische Darstellungen reproduziert, in denen Schwarze Frauen als aggressiv oder körperliche dominant dargestellt wurden (vgl. ebd., S. 258). Auf diese Weise wird körperliche Stärke zwar akzeptiert, jedoch auf eine Weise, die mit rassistischen Zuschreibungen und einer Entkopplung von Weiblichkeit verbunden ist.

Auch auf andere nicht-*weiße* Frauen trifft das westliche Weiblichkeitsideal nur kaum oder weniger zu. So gilt Schlankheit etwa in der Latino Kultur als etwas Kränkliches, während Essen und ein stabiler Körper einen hohen Wert für Latino-Frauen besitzen. In diesem Kulturraum werden somit Körperbilder akzeptiert und wertgeschätzt, die von einem schlanken, schwachen Körperideal abweichen (vgl. Roth & Basow, 2004, S. 251).

Einerseits hat der Ausschluss von nicht-*weißen* Frauen aus dem westlichen Weiblichkeitsbild zur Folge, dass körperlich Starksein eher akzeptiert bzw. weniger verhindert wird als bei *weißen* Frauen. So haben nicht-*weiße* Frauen einen anderen Zugang zu Sport und sind weniger dem Ideal von Schlankheit und Körperdisziplin oder anderen schwach machenden Mechanismen unterworfen (vgl. ebd., S. 252f.). Gleichzeitig bleiben ihnen durch die Absprache des Frauseins im westlichen Sinne viele Privilegien verwehrt, die *weiße* Frauen besitzen. Insgesamt wird deutlich, dass das Erreichen des Ideals einer Frau, der eine „nonviolent/nonaggressiv purity“ (ebd., S. 258) zugeschrieben wird, eine Frage von Privilegien ist. *Weiße* Frauen der Ober- und Mittelschicht können es sich leisten, nicht aggressiv zu sein, da sie nicht darauf angewiesen sind. Arme Frauen, nicht-*weiße* Frauen sowie Frauen in Ländern des Globalen Südens sind hingegen eher dazu gezwungen, sich körperlich einzusetzen, um ihr Überleben zu sichern (vgl. ebd.). Um das Bild der schwachen Frau aufrechtzuerhalten, wird Frauen, die diesem Bild nicht entsprechen (können), die Weiblichkeit grundsätzlich abgesprochen. Auf diese Weise werden sie unsichtbar gemacht oder weiterhin marginalisiert. Dieser Ausschlussmechanismus soll an folgendem Beispiel im sportlichen Kontext nochmals verdeutlicht werden: Wenn Athlet*innen beispielsweise „zu gute“ Ergebnisse erzielen, wird ihr Frausein infrage gestellt, indem etwa Geschlechtertests angeordnet werden, oder sie als Lesben bezeichnet werden (vgl. ebd., S. 253). Auch andere sexuelle Orientierungen als die Heterosexualität gelten als Eigenschaften, die Frauen unweiblich machen oder wie Roth und Basow (2004) es sarkastisch formulieren: „When is a woman not a real woman? When she is a lesbian, of course“ (S. 253).

Ein weiterer wichtiger intersektionaler Aspekt betrifft die Dimension von Behinderung. Weiblich gelesene Personen mit Behinderungen werden oft nicht in ihrer Geschlechtlichkeit wahrgenommen, sondern vor allem in Bezug auf ihre Behinderungen (vgl. Raab & Ledder, 2022, S. 363). Auf diese Weise werden sie von der normativen Vorstellung von Weiblichkeit ausgeschlossen (vgl. Botha, 2025, S. 156). Dies kann zum einen zur Folge haben, dass bestimmte restriktive Normen – wie die Erwartung, schlank und schwach zu sein – weniger stark wirken. Andererseits wird weiblich gelesenen Personen mit Behinderungen oftmals die Erfahrung und Möglichkeit genommen, gesellschaftlich als Frau wahrgenommen zu werden. Indem Frauen mit Behinderungen mindestens zwei marginalisierten Gruppen angehören, sind sie stärker von Diskriminierung betroffen als Frauen ohne Behinderungen oder Männer mit Behinderungen (vgl. Raab & Ledder, 2022, S. 363). Gesellschaftliche Ausschlüsse, Abhängigkeitsverhältnisse und eingeschränkte Möglichkeiten körperlicher Selbstermächtigung können mit einer erhöhten Vulnerabilität gegenüber Gewalt einhergehen. Menschen mit Behinderungen sind deutlich häufiger von verschiedenen Formen von Gewalt betroffen als Menschen ohne Behinderungen. Insbesondere bei schweren Formen sexualisierter Gewalt sind Frauen mit Behinderungen wesentlich häufiger betroffen als Frauen ohne Behinderungen (Mayrhofer et al., 2019, S. 16, 19, 23).

Diese Perspektive verdeutlicht eine starke Einschränkung des subversiven Potenzials von körperlicher Stärke weiblich gelesener Personen. Nicht alle Menschen haben gleichermaßen die Möglichkeit, körperliche Stärke zu entwickeln. Aufgrund von Behinderungen oder chronischen Krankheiten ist es einigen Personen nur kaum oder weniger möglich, körperliche Stärke aufzubauen (vgl. Roth & Basow, 2004, S. 261). Darüber hinaus zeigt eine Studie von Dworkin (2001), dass Frauen of Colour oder Frauen aus der Arbeiterklasse oftmals weniger Möglichkeiten haben, regelmäßig trainieren zu gehen, um Kraft aufzubauen (S. 345). Körperliche Stärke als subversives und emanzipatorisches Potenzial oder feministisches Ideal kann somit exkludierend wirken. Dies verdeutlicht, dass körperliche Stärke von Privilegien oder Macht entkoppelt sein sollte. Vielmehr als die Aneignung gewisser Privilegien durch die Entwicklung körperlicher Stärke, sollte für weiblich gelesene Personen im Fokus stehen, körperliche Stärke als Mittel zu nutzen, um patriarchale Strukturen herauszufordern und das Narrativ zu dekonstruieren, dass körperliche Stärke einen Machtanspruch legitimiert (vgl. ebd.).

Ein intersektionaler Blick zeigt, dass sich Körperideale historisch je nach Kultur, Lebensumständen, Sozialisation und Zuschreibungen unterscheiden und diese Einflussfaktoren unterschiedliche Körper hervorbringen. Gleichzeitig wird deutlich, dass ein dominantes westliches Ideal vorherrscht, welches Muskulosität mit Maskulinität gleichsetzt (vgl. Desjardins, 2026, S. 210). Das Bild der schwachen, schlanken Frau bezog sich historisch vor allem auf *weiße*,

cisgender, nicht-behinderte, heterosexuelle Frauen der Mittelschicht, wurde jedoch im Laufe der Zeit zunehmend gesellschaftlich verallgemeinert. Gleichzeitig wird deutlich, dass viele Frauen aufgrund anderer kultureller Werte, Lebensweisen oder der Notwendigkeit, körperliche Arbeit zu verrichten, keineswegs körperlich schwach sind.

Diese historischen und intersektionalen Überlegungen bilden eine wichtige Grundlage für das methodische Vorgehen dieser Arbeit. Da sich die hier untersuchte westliche Norm der schwachen Frau historisch vor allem auf *weiße*, cisgender, nicht-behinderte Frauen der Mittelschicht bezieht, konzentriert sich auch das Sample der vorliegenden Studie bewusst auf Personen, die dieser sozialen Position weitgehend entsprechen. Im Fokus soll dabei keineswegs stehen, allgemeingültige Aussagen über alle weiblich gelesenen Personen zu treffen, sondern vielmehr die Wirkungsweise eines spezifischen Weiblichkeitsideals innerhalb jener sozialen Gruppe zu untersuchen, für die dieses Ideal primär gilt. Ziel ist es, patriarchale Narrative, die Männer als körperlich stark und Frauen als schwach konstruieren, zu hinterfragen. Auf Grundlage der dargestellten theoretischen Überlegungen sollen normative Vorstellungen dekonstruiert und ihre Auswirkung auf Geschlechterrollen, deren Verkörperung sowie auf gesellschaftliche Machtverhältnisse sichtbar gemacht werden. Im empirischen Teil dieser Arbeit wird daraufhin untersucht, inwiefern patriarchale Verhältnisse herausgefordert werden, indem weiblich gelesene Personen sich dem Bild der „schwachen Frau“ widersetzen und körperlich stark sind.

3. Forschungsdesign und Methodik

Im Folgenden wird erläutert, welche methodischen Überlegungen angestellt wurden, um das Forschungsanliegen zu untersuchen. Zunächst wird auf die Methodenwahl eingegangen. Dann wird das Vorgehen bei der Datenerhebung sowie bei der Auswertung beschrieben. Zuletzt werden die forschungsethischen Überlegungen dargestellt.

3.1 Methodenwahl: Erklärung und Begründung

Für die Untersuchung meiner Forschungsfrage habe ich mich für einen qualitativen Forschungsansatz entschieden. Die Daten sollen durch problemzentrierte Interviews mit weiblich gelesenen Personen, die sich selbst als körperlich stark wahrnehmen, generiert werden. Durch das Sammeln von subjektiven Eindrücken und Erfahrungen sowie der Auswertung dieser Daten angelehnt an die Grounded Theory, sollen Schlüsse in Bezug auf das subversive Potenzial körperlicher Stärke gegenüber patriarchalen Verhältnissen gezogen werden.

3.1.1 Das problemzentrierte Interview

Das problemzentrierte Interview (PZI) nach Witzel ist eine gängige Methode in der qualitativen Forschung. Es ist ein „[q]ualitatives, diskursiv-dialogisches Interviewverfahren zur Sammlung und Rekonstruktion von Wissen über gesellschaftlich und individuell relevante *Probleme* in der Perspektive der Interviewten mittels erzählungs- und verständnisgenerierender *Kommunikationsstrategien*“ (Witzel & Reiter, 2022, S. 203).

Die Methode wurde Anfang der 1980er Jahre von Andreas Witzel entwickelt, mit dem Anspruch, „Realitätsdeutungen [...] so authentisch wie möglich, d. h. ohne theoretische Vorgriffe und ohne Ausklammerung ambivalenter sozialer Orientierungen, zu explorieren“ (Witzel, 1982, S. 10). Das PZI soll subjektive Wahrnehmungen von gesellschaftlicher Realität möglichst unvoreingenommen erfassbar machen (vgl. Witzel, 2000, S. 1). Dabei soll ein subjektives Problemverständnis durch die Anwendung bestimmter Kommunikationsstrategien offengelegt werden (vgl. Witzel und Reiter, 2022, S. 202). Es wird vor allem für qualitative Forschungsprojekte genutzt, die sich an der Schnittstelle von Sozialstruktur und individueller Lebenserfahrung bewegen und in denen eine Überschneidung von Erfahrungen der interviewenden und interviewten Personen im Kontext gesellschaftlicher Rahmenbedingungen angenommen wird (vgl. ebd., S. 12). Dabei ist die Rolle des Vorwissens zentral in den Überlegungen zum PZI: „Die Lösung des Grundproblems des Interviewens, nämlich das wissenschaftliche Wissen des Interviewenden und das Alltagswissen der Interviewten methodischpragmatisch zu überbrücken, bildet das Herzstück des PZI“ (ebd., S. 40). Das bereits vorhandene Wissen der forschenden Person in Bezug auf die Problemstellung wird systematisch reflektiert und für die Vorbereitung des Interviews genutzt und während des Interviews zur Förderung und besseren Einordnung von Äußerungen der interviewten Person hinsichtlich der Problemstellung verwendet (vgl. ebd., S. 11). So soll vermieden werden, dass für die Forschenden Selbstverständliches unhinterfragt in die Forschung miteinfließt und für die Problemstellung erweiternde und neue Sichtweisen der Interviewten überdeckt werden (vgl. ebd., S. 11f.). Gleichzeitig können Forschende das Vorwissen vor und während des Interviews gezielt so einsetzen, dass neue Erkenntnisse zum Forschungsgegenstand hervorgebracht werden, die zur Erweiterung oder Korrektur des Vorwissens beitragen (vgl. ebd., S. 40). Es gilt das Prinzip der Offenheit. Interviewende sollen offen für alle Äußerungen während des Interviews sein und den Interviewten die Möglichkeit geben, ihre inhaltlichen Prioritäten selbst zu setzen (ebd., S. 17). Der Interviewprozess wird als induktiv-deduktives Wechselverhältnis organisiert und lehnt sich dabei an das theoriegenerierende Verfahren der Grounded Theory an (vgl. Witzel, 2000, S. 2).

Das PZI wird als interaktiver Prozess angelegt, um den Austausch von Wissensperspektiven zu gewährleisten (vgl. Witzel und Reiter, 2022, S. 12). Es ist also eine flexible Methode ohne chronologisch festgelegte Handlungsschritte. Der Interviewprozess wird von Interviewenden und Interviewten gemeinsam bestimmt und hervorgebracht (vgl. ebd., S. 16). Ein Frage-Antwort-Schema soll dringlichst vermieden werden. Auf eine vorformulierte Frage zum Gesprächsbeginn hin hat die interviewende Person unterschiedliche Möglichkeiten, an die Eingangserzählung mithilfe unterschiedlicher Kommunikationsstrategien im Sinne einer flexiblen, gegenstandsorientierten Vorgehensweise anzuschließen (vgl. Witzel & Reiter, 2022, S. 23). Dabei wird zwischen erzählungsgenerierenden und verständnisgenerierenden Kommunikationsstrategien unterschieden. Neben der möglichst offen formulierten Eingangsfrage, die für die interviewte Person einen Raum öffnen soll, den sie füllen kann, gehören allgemeine Sondierungen zu den erzählungsgenerierenden Kommunikationsstrategien. Diese umfassen Nachfragen, die thematische Aspekte der ersten Erzählphase vertiefen und gleichzeitig dem roten Faden folgen, den die interviewte Person angeboten hat. So soll die subjektive Problemsicht nach und nach erfasst werden (vgl. Witzel, 2000, S. 5). Spezifische Sondierungen werden den verständnisgenerierenden Kommunikationsstrategien zugeordnet. Dabei wird Vorwissen oder im Interview erworbenes Wissen für Frageideen genutzt. Dies kann in Form von Zurückspiegelungen von Äußerungen, klärenden Verständnisfragen und Konfrontationen mit Widersprüchlichkeiten erfolgen (vgl. ebd., S. 6). Insgesamt sollen so Narrationen gefördert werden, die sich im Laufe des Gesprächs zu Mustern fügen. Die Befragten haben vor allem durch die spezifischen Sondierungen während des Gesprächs die Möglichkeit, Interpretationen der interviewenden Person zu korrigieren und Sachverhalte zu ergänzen (vgl. ebd.; Witzel & Reiter, 2022, S. 41). „Der gesamte Verlauf des Interviews ist angelegt als ein iterativer Prozess der Anwendung, Entwicklung, Überwindung und Überprüfung vorläufigen Wissens, den wir Vorinterpretation nennen“ (Witzel & Reiter, 2022, S. 41). Das vorläufige Wissen, welches bereits zuvor besteht oder während des Interviews entsteht, wird also im Prozess der Vorinterpretation immer wieder überprüft und weiterentwickelt. Durch die Nachfragen soll das Gespräch immer mehr auf das Forschungsinteresse zugespitzt werden (vgl. Witzel, 2000, S. 2f.).

Vor dem Interview wird ein Gesprächsleitfaden entwickelt, der eher eine kontrollierende und orientierende Funktion als eine strukturierende hat, um zu überprüfen, dass im Gesprächsverlauf relevante Forschungsthemen abgedeckt werden. So wird eine Vergleichbarkeit der Interviews gesichert (vgl. Witzel, 2022, S. 4). Dieser Gesprächsfaden enthält neben Stichworten zum erarbeiteten Vorwissen auch alltagssprachlich formulierte Beispielfragen, sog. Ad-hoc-Fragen (die ebenfalls zu den erzählungsgenerierenden Kommunikationsstrategien gehören), auf die

zurückgegriffen wird, wenn bestimmte Themenbereiche nicht von selbst im Interviewprozess besprochen werden (vgl. ebd., S. 8, 112; Witzel, 2000, S. 6).

Diese problemzentrierte Methode eignet sich für diese Masterarbeit besonders zur Erzeugung der qualitativen Daten, da sie persönliche Erfahrungen und Perspektiven der Interviewteilnehmer*innen im Kontext ihres alltäglichen Lebens und innerhalb sozialer Strukturen erfassbar macht. Durch die Problemzentriertheit kann sich auf körperliche Stärke als Forschungsgegenstand und die Selbstwahrnehmung sowie die Interaktionen mit der Umwelt fokussiert werden. Die Methode geht eher theoriegenerierend vor, bietet aber durch den Leitfaden und die gegenstandsorientierte, flexible Vorgehensweise die Möglichkeit, theoretisches Vorwissen miteinfließen zu lassen. Dies ist förderlich für die Erkenntnisgewinnung. Der flexible und offene Ablauf des Gesprächs bietet sich an, um neue Sichtweisen und Themen aufgreifen zu können und so die subjektive Sicht auf das Thema körperliche Stärke zu erfassen. Das Forschungsthema lässt sich gut in die Schnittstelle zwischen Sozialstruktur und individueller Lebenserfahrung einordnen, was die Eignung des PZIs ebenfalls bestätigt.

3.1.2 Grounded Theory

Im Anschluss werden die generierten Daten angelehnt an die Grounded Theory ausgewertet. Die Grounded Theory wurde zunächst von Barney G. Glaser und Anselm L. Strauss entwickelt, später wurde sie von Strauss und Juliet Corbin weiterentwickelt. Es geht weniger um eine bestimmte Methode als um einen Forschungsstil, auf den sich in qualitativen Forschungen mittlerweile oft bezogen wird (vgl. Wollny & Marx, 2009, S. 470). Die Erfinder des Ansatzes, Glaser und Strauss, haben ihn als induktiven Ansatz bezeichnet, bei dem aus Daten eine Theorie generiert werden soll (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021, S. 247f.). Konzepte sollen so integriert werden, dass sie eine fundierte theoretische Erklärung für ein zu untersuchendes soziales Phänomen liefern (vgl. Corbin & Strauss, 1990, S. 5). Dabei geht aus den Schriften von Glaser und Strauss hervor, dass es sich um eine Abfolge induktiver und deduktiver Schritte handelt: „[...] Datenerhebung und Hypothesengenerierung (induktiv), neue, theoriegeleitete Datenerhebung aufgrund dieser Hypothesen (deduktiv) und entsprechende Prüfung sowie Elaborierung der theoretischen Konzepte usw. [wechseln sich ab]“ (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021, S. 250). Die entwickelte Theorie muss im Laufe des Forschungsprozesses immer wieder überprüft werden und sich somit beweisen (vgl. ebd., S. 258). Aus den Schriften von Glaser/Strauss, Strauss allein, Strauss/Corbin sowie von Glaser lassen sich fünf Grundprinzipien erschließen: das theoretische Sampling (Wechselprozess von Datenerhebung und Auswertung bis zur theoretischen Sättigung), das theorieorientierte Kodieren (die Daten werden von Anfang an in Konzepte überführt und daraus werden anschließend Kategorien entwickelt, die

als Eckpunkte für die sich herausbildenden Theorie fungieren), das permanente Vergleichen (um Konzepte immer wieder zu überprüfen, über den Einzelfall hinauszugehen und eine empirische Theorieentwicklung zu ermöglichen), das Notieren von theoretischen Memos (während des ganzen Forschungsprozesses) und der Relationierung von Erhebung, Kodieren und Schreiben der Memos (kein lineares Vorgehen, sondern ein wechselseitiges Verhältnis der Arbeitsschritte) (vgl. ebd., S. 252ff.). Prägend für den Ansatz der Grounded Theory ist also die nicht-lineare Organisation des Forschungsprozesses: „Datenerhebung, Kodieren und das Schreiben theoretischer Memos begleiten den gesamten Forschungsprozess und stehen in enger Relation zueinander. Dadurch werden immer wieder Rückgriffe auf Daten und frühere Kodes und ggfs. auch neue Erhebungen angestoßen“ (ebd., S. 264). Auch die Maxime des ständigen Vergleichens, das Kodieren und das Schreiben theoretischer Memos sind wichtige Verfahren der Grounded Theory. Die Memos spielen eine zentrale Rolle in der Formulierung und Überarbeitung der Theorie und fungieren als Grundlage für die Berichterstattung über den Forschungsprozess (vgl. Corbin & Strauss, 1990, S. 10). Zudem wird in der Grounded Theory der Einfluss der forschenden Person auf den Forschungsprozess beachtet, woraus sich eine Notwendigkeit der ständigen Reflexion ergibt (vgl. Wollny & Marx, 2009, S. 470). Außerdem sollen neben den Bedingungen, die das zu untersuchende Phänomen direkt beeinflussen, auch allgemeinere strukturelle Bedingungen, wie z.B. kulturelle Werte und politische Trends, in die Analyse miteinbezogen werden (vgl. Corbin & Strauss, 1990, S. 11).

Um die Daten bezogen auf den Forschungsgegenstand zu entschlüsseln und zu analysieren, haben Glaser und Strauss drei Schritte des Kodierens vorgeschlagen: offenes, axiales und selektives Kodieren. Beim offenen Kodieren geht es um das erste Lesen des Materials. Dabei werden vorläufige Interpretationen entwickelt und „[...] in den Daten vorhandene Konzepte [benannt]“ (ebd., S. 471). Es wird sich zunehmend von den Daten gelöst und mehr in Konzepten gedacht. Offenheit bezüglich verschiedener Interpretationsmöglichkeiten und gegenüber späteren Korrekturen ist zentral (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021, S. 265). Alle Gedanken während der Auseinandersetzung mit den Daten werden durch die theoretischen Memos festgehalten. Um die vorläufigen Konzepte weiter zu verdichten, gibt es verschiedene Techniken, wie das Analysieren durch Fragestellen, die Analyse einzelner Wörter oder Sätze sowie die Analyse durch Vergleiche (vgl. Wollny & Marx, 2009, S. 471f.). Der nächste Kodierungsschritt ist das axiale Kodieren, wobei parallel dazu weiter ein offenes Kodieren stattfindet (vgl. ebd., S. 471). Dabei wird mit Kategorien gearbeitet, die sich aus den bereits formulierten Konzepten ergeben. Das Ziel ist, Verbindungen innerhalb einer Kategorie herauszuarbeiten in Bezug auf Bedingungen, Kontext, Handlungsstrategien und Konsequenzen (vgl. ebd., S. 472). „Die

Analyse dreht sich an dieser Stelle gleichsam um die „Achse“ dieser Kategorie“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021, S. 266). Während dieses Prozesses kristallisiert sich langsam eine zentrale Hauptkategorie heraus. Im letzten Schritt, dem selektiven Kodieren, wird die Kodierung auf diese Hauptkategorie ausgerichtet. Die Analyse ist hier sehr viel selektiver, da sie sich nur auf das konzentriert, was in Bezug zur Hauptkategorie steht (vgl. ebd., S. 266f.). Auf diese Weise soll „[...] eine dichte Theorie um ein Kernphänomen herum [entwickelt werden]“ (Wollny & Marx, 2009, S. 473). Dabei wird ähnlich wie beim axialen Kodieren vorgegangen, nur dass alles mit der Schlüsselkategorie in Relation gesetzt wird (vgl. ebd.).

Eine an die Grounded Theory angelehnte Auswertung wurde für dieses Forschungsvorhaben gewählt, da ihr exploratives Vorgehen besonders geeignet ist, um die eher offene Forschungsfrage dieser Arbeit zu beantworten. Zudem ist das Potenzial körperlicher Stärke weiblich gelebter Personen zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse bislang wenig erforscht worden. So kann aus dem Datenmaterial eine erste Theorie formuliert werden. Darüber hinaus ist die Grounded Theory gut mit der gewählten Erhebungsmethode kompatibel. Das problemzentrierte Interview ist selbst methodisch an die Grounded Theory angelehnt und verfolgt einen materialorientierten Ansatz, bei dem Vorinterpretationen in einem iterativen Prozess immer wieder entwickelt und überprüft werden (vgl. Witzel & Reiter, 2022, S. 41, 194).

3.2 Datenerhebung mit sieben problemzentrierten Interviews

Im folgenden Kapitel wird das Vorgehen und die Methode zur Generierung der Daten im Zuge des Forschungsunternehmens dargestellt. Dabei wird auf Vorbereitung, Sampling und reflektierende Überlegungen zur Durchführung eingegangen. Die Daten wurden anhand von sieben problemzentrierten Interviews erhoben. Die gesamte Datenerhebung erfolgte über wenige Wochen von Mitte Dezember bis Mitte Januar. Vor den Interviews habe ich den Teilnehmenden jeweils einen kurzen Fragebogen ausgeteilt, in dem allgemeine Informationen zur Person abgefragt wurden, die später dazu dienen, die Ergebnisse besser einordnen zu können. Das Abfragen dieser Daten anhand eines Kurzfragebogens hat den Sinn, dass von vornherein ein Frage-Antwort-Schema in der Interviewsituation vermieden wird (vgl. Witzel, 2000, S. 4).

3.2.1 Erstellung des Leitfadens

In der Vorbereitung für die Interviews entwickelte ich einen groben Leitfaden für den Ablauf des Gesprächs. Darin wurde auch die chronologische Abfolge um das Interview herum organisiert. In der Begrüßung wollte ich die Interviewteilnehmer*innen nochmal grob (in einem Satz) über mein Thema informieren, klarmachen, dass die Person Fragen nicht beantworten muss oder Pausen machen kann, erklären, wie ich das Interview aufnehme und das Einverständnis

dafür einholen und über die Pseudonymisierung informieren. Dann folgte das Ausfüllen des Kurzfragebogens. Daraufhin sollte das Interview beginnen und die erste Erzählphase mit folgender Eingangsfrage eingeleitet werden: *Möchtest du erstmal erzählen, wie du dich selbst in Bezug auf deine körperliche Stärke wahrnimmst und welche Erfahrungen du damit machst?* Dabei war mir eine Alltagssprachliche Formulierung wichtig sowie die Offenheit der Frage, damit die Befragten das Gefühl haben, sie dürfen erst einmal erzählen und können selbst entscheiden, wovon. Ich habe mir auf dem Leitfaden die unterschiedlichen Kommunikationsstrategien vermerkt, um damit an die Erzählphase anschließen und tiefer ins Detail gehen zu können oder bestimmte Aspekte zu klären. Anschließend habe ich einen thematischen Gesprächsfaden entwickelt, der zum Abgleichen während des Interviews und als Grundlage für Ad-hoc Fragen dienen sollte. Diesen habe ich unterteilt in die vier Kategorien *Selbstwahrnehmung*, *Umgang mit anderen Personen und Reaktionen von anderen*, *Empowerment/Subversion* und *Offenes*. Zum Schluss, nach dem Abschluss des Interviews und dem Bedanken dafür, wollte ich die Informationen zum Datenschutz und die Einverständniserklärung ausgeben und den Interviewten anbieten, ihnen den Ergebnisteil vor der Fertigstellung der Masterarbeit zu schicken, damit sie die Möglichkeit haben, eigene Aussagen herausnehmen oder ändern lassen zu können.

Im Zuge der Vorbereitungen für die Interviews führte ich ein Probeinterview durch. So konnte ich den Ablauf erproben, mich selbst in einer Interviewsituation einfinden und meinen Leitfaden testen. Da dieses Interview bereits sehr gut lief und ich ein gutes Gefühl hatte, musste ich nur ein paar kleine Formulierungen im Leitfaden ändern. Ich empfand es als hilfreich, Feedback von der interviewten Person zu bekommen, um einzuschätzen, wie sich die Interviewsituation für die andere Person anfühlen könnte. Da die Person alle Kriterien des Samplings erfüllte und das Interview stichhaltige Daten für mein Forschungsinteresse lieferte, beschloss ich im Nachhinein, das Probeinterview in ein Sample mitaufzunehmen.

3.2.2 Sampling

Das Sampling für die Interviews richtet sich vor allem nach zwei Hauptkriterien: weiblich gelesene Personen, die sich selbst als körperlich stark wahrnehmen. Das Kriterium für die Stichprobe basiert auf der Selbsteinschätzung der Personen, da deren subjektives Erleben im Alltag im Zusammenhang mit deren eigenem Körper- und Stärkegefühl für die Untersuchung zentral ist. Zudem wäre eine objektive Kategorisierung in „körperlich stark“ oder „körperlich nicht stark“ im Rahmen dieser Masterarbeit nicht umsetzbar bzw. problematisch, da meine eigenen sowie gesellschaftliche Annahmen über körperliche Stärke dies stark beeinflussen würden.

Weitere Kriterien für das Sample waren: weiblich sozialisiert, *weiß*, sich als nicht-behindert

verstehen und der Mittelschicht angehörig. Diese recht spezifischen Kriterien sollten sicherstellen, dass eine weitestgehend homogene Gruppe in Bezug auf Identitätskategorien befragt wird, um für diese Zielgruppe möglichst repräsentative Ergebnisse ableiten zu können. Wie bereits in Kapitel 2.4 erläutert, beeinflussen verschiedene Identitätskategorien gesellschaftliche Annahmen und Normen über Körper und Stärke und prägen somit das subjektive Erleben. Da sich die Forschung aus persönlichen Denkanstößen und Vorannahmen entwickelte, geht diese auch aus meiner Erfahrungswelt hervor. So bezieht sich die Forschung auf weiblich gelesene Körper, westlicher, *weißer* Mittelschichtsangehöriger, deren gesellschaftliche Position und kulturelle Prägung den Rahmen dieser Forschung mitbestimmen. Zudem sollen in meiner Untersuchung patriarchale Mythen hinterfragt werden, die Männer als „stark“ und Frauen als „schwach“ konstruieren. Das Bild der „schwachen Frau“ war historisch vor allem auf *weiße*, cisgender, heterosexuelle Frauen der Mittelschicht ohne Behinderungen bezogen. Aus diesem Grund liegt ein besonderer Fokus meiner Forschung auf *weißen*, weiblich sozialisierten und gelesenen, nicht-behinderten Personen aus der Mittelschicht. Mir ist bewusst, dass ich damit eine Zielgruppe beforsche, die der Mehrheitsgesellschaft und normierten Vorstellungen von Weiblichkeit entspricht und damit Perspektiven anderer gesellschaftlicher Gruppen nicht erfasst werden. Es ist sehr wichtig, unterschiedliche Realitäten und Perspektiven sichtbar zu machen. Dies war im Rahmen dieser Masterarbeit jedoch schwer umsetzbar und sollte nicht der Fokus sein, da diese Thematik insgesamt noch wenig beforscht ist und zunächst erste Ergebnisse erzielt werden sollen. Jedoch hoffe ich, mit dieser Arbeit wichtige Anstöße für alle weiblich gelesenen Personen und weitere intersektional angelegte Forschungsprojekte geben zu können. Mein Ziel ist es mithilfe dieses Samplings diese normativen Vorstellungen zu dekonstruieren und ihre Auswirkungen auf Geschlechterrollen und gesellschaftliche Machtverhältnisse sichtbar zu machen. Da an Personen, die unterschiedlichen sozialen Kategorien zugeordnet werden, eben unterschiedliche Körpernormen und Erwartungen gestellt werden, soll vermieden werden, verallgemeinernde Aussagen über „Frauen“ zu treffen. Stattdessen versuche ich Erfahrungen innerhalb einer klar umrissenen sozialen Position differenziert herauszuarbeiten, ohne dabei andere Perspektiven zu vereinnahmen oder unsichtbar zu machen.

Die Rekrutierung des Samples erfolgte über mehrere Wege. Einerseits startete ich einen Aufruf in den sozialen Medien via Instagram zur Interviewteilnahme mit allen relevanten Informationen zum Interviewablauf, Kriterien und grobem Thema. Daraufhin meldeten sich bereits einige Personen (ca. dreizehn) bei mir. Darüber hinaus schrieb ich auch Personen an, auf die ich in meiner Recherche gestoßen bin und die in Wien wohnen oder tätig sind. Außerdem wurden mir von Bekannten potenziell passende Teilnehmer*innen vermittelt. Zudem kontaktierte ich

verschiedene feministische Kampfsportgruppen in Wien. Da die meisten Personen, die sich bis dahin bei mir (zurück)gemeldet hatten, aus einem sportlichen Kontext kamen und ihre körperliche Stärke vor allem daraus entwickelt haben, wollte ich noch Teilnehmende finden, die aus anderen Gründen (z.B. Beruf, anderes Hobby, Lebensweise) körperlich stark sind. So fragte ich auch bei unterschiedlichen Vereinen und Institutionen der Bereiche Feuerwehr, Rettungsdienst, Bau und Zimmerei an, weil ich davon ausgehe, dass diese Berufe (neben vielen weiteren) körperliche Kraft einfordern.

Die Auswahl des Samples traf ich aus pragmatischen und forschungsrelevanten Gründen. Ich achtete darauf, dass ich die Personen nicht (gut) persönlich kannte und dass sie überwiegend in Wien oder an anderen Orten sind, wo es mir möglich war, ein Interview in Person durchzuführen. Damit waren bereits viele Personen, die mir auf Instagram geschrieben haben, ausgeschlossen. Letztendlich interviewte ich zwei Personen, die ich auf diesem Wege rekrutieren konnte. Die drei Personen, die ich persönlich aufgrund meiner Recherche anschrieb, meldeten sich alle und waren bereit für ein Interview. Zudem interviewte ich eine Person, die mir von Bekannten vermittelt wurde. Von den Vereinen und Institutionen, die ich angeschrieben habe, gab es leider nur Absagen aufgrund fehlender Kapazität oder keine Rückmeldung. Mit dem Probeinterview ergibt sich daraus ein Sample von sieben Interviewteilerinnen.

Im Folgenden werden die Interviewpartner*innen vorgestellt, um einen Überblick über das Sample zu geben. In der Tabelle werden diese einzeln mit Pseudonym und Daten zu Alter, Dauer und Format des Interviews und körperlichen Betätigungen, die sie ausführen, bei denen körperliche Stärke im Fokus steht, aufgeführt.

Pseudonym	Alter (zum Zeitpunkt des Interviews)	Dauer	Format	Körperliche Betätigung mit körperlicher Stärke im Fokus
Auguste (sie/ihr)	26	01:03:24	in Präsenz	Floorball (professionell), Weightlifting
Marie (sie/ihr)	26	01:09:36	in Präsenz	CrossFit, Boxen, Kickboxen, Krav Maga (Selbstverteidigungs- und CrossFit-Trainee)

Nina (sie/ihr)	30	00:53:09	in Präsenz	Krafttraining, Kampfsport, Bedienen im Bierzelt
Jule (sie/ihr)	37	01:05:51	in Präsenz	Kraftsport (Powerlifting, olympisches Gewichtheben – professionelle Karriere)
Anna (sie/ihr)	50	00:51:07	in Präsenz	Krafttraining (Coach)
Brida (sie/ihr)	25	00:59:57	online via WhatsApp ⁸	Zimmerei, Klet- tern
Finja (egal)	41	00:54:04	online via WhatsApp ⁹	Kampfsport, Selbstverteidi- gung, Segel- kunstflug

Neben den Kriterien, die für die Auswahl des Samples galten, sollen hier noch weitere Informationen über die Teilnehmenden beschrieben werden. Alle Befragten identifizieren sich als weiblich und wurden von mir als weiblich gelesen. Vier Personen sind heterosexuell, zwei pansexuell und eine Person hat keine Angaben dazu gemacht. Die meisten haben einen Master- oder Bachelorabschluss (eine davon macht gerade zusätzlich eine Ausbildung), eine Person absolviert derzeit ihren PhD und eine Person hat die Matura als höchsten Bildungsabschluss angegeben. Vier Personen wohnen in Städten, drei Personen in ländlicheren Regionen, dabei sind alle in Österreich oder Deutschland aufgewachsen. Fast alle Personen ordnen sich der Mittelschicht zu, eine Person der Arbeiter*innenklasse, war sich aber selbst unsicher, was sie angeben soll. Alle Personen beschrieben ihre politische Orientierung als (queer-)feministisch und/oder links, außer eine Person, die sich als unpolitisch beschrieb und sich auch nicht als Feministin bezeichnen würde (das restliche Sample schon). Alle gaben aber an, sich schon mal aktiv mit feministischen Themen in unterschiedlichen Kontexten auseinandergesetzt zu haben.

Das Sample ist also wie geplant eine eher homogene Gruppe. Trotzdem stellte sich heraus, dass viele Faktoren das Aufwachsen und die Lebenserfahrung prägen können, sodass die Personen innerhalb der Gruppe unterschiedliche Ansichten und Erfahrungen haben. Dennoch lässt sich

⁸ von der interviewten Person so erwünscht (bzw. für sie möglich)

⁹ von der interviewten Person so erwünscht (bzw. für sie möglich)

im Sample eine grobe soziale Position ausmachen, auf die sich die Analyse beziehen soll. Unterschiedliche Erfahrungen und Faktoren sollen dabei, soweit möglich, berücksichtigt werden.

3.2.3 Durchführung und Reflexion

Von den sieben Interviews konnten fünf in Person durchgeführt werden, während zwei Interviews online stattfanden. Von den vor Ort durchgeführten Interviews fanden vier in Cafés statt, was einerseits eine entspannte Atmosphäre mit sich brachte, andererseits aber auch kleinere Störungen durch das Bestellen, kurze Interaktionen mit anderen Personen oder kurzzeitig laute Geräusche. Diese beeinträchtigten die Qualität der Gespräche jedoch nicht. Das fünfte Interview fand in dem Fitnessstudio einer befragten Person statt. Dies umfasst kleinere Räumlichkeiten, in denen vor allem Gruppen trainieren. Zum Zeitpunkt des Interviews fand noch kein Training statt, sodass das Interview in entspannter und ungestörter Atmosphäre durchgeführt werden konnte. Nur gegen Ende kamen die ersten Teilnehmenden eines Gruppentrainings, was zu kleineren Unterbrechungen führte. Die Online-Interviews wurden über WhatsApp geführt. Die Interviews waren zwischen 51 min und 69 min lang.

Nach jedem Interview erstellte ich ein Postskript. Dabei notierte ich alles, was mir in Bezug auf die Vorbereitung des Interviews (Kontaktaufnahme, Planung, Erwartungen), während dem Gespräch (nonverbale Aspekte, Gefühle, Irritationen, Gedanken, Verhältnis zur interviewten Person, Prozess) und danach (informeller Austausch) relevant erschien. Mithilfe der Postskripte kann der eigene Einfluss auf die Interviewteilnehmerinnen reflektiert werden sowie erste Interpretationen und die wahrgenommene Qualität des Interviews notiert werden. So können auch später im Auswertungsprozess Details erinnert werden (vgl. Witzel und Reiter, 2022, S. 185f.).

Die Planung der Interviews zusammen mit den Teilnehmenden verlief größtenteils entspannt. Die Gespräche waren überwiegend sehr angenehm. Einige erzählten viel von selbst, waren sehr offen im Gesprächsprozess und berichteten von eigenen Denkprozessen während des Interviews. Andere redeten vor allem anfangs eher wenig und antworteten sehr knapp, berichteten insgesamt aber auch viel Persönliches. Wenn viel Vorwissen zur Forschungsthematik vorhanden war, wurde teilweise eher auf einer allgemeinen und theoretischen Ebene erzählt und weniger auf einer persönlichen, was sich aber trotzdem als relevant erwies.

Die Atmosphäre während der Interviews war sehr entspannt und herzlich, auch wenn die Interviewten teils etwas aufgeregt wirkten oder ich bei mir selbst anfangs Aufregung vernahm. Ein Interview stellte sich als etwas herausfordernder dar, da das Gespräch teils sehr stockend verlief und viele Nachfragen gestellt wurden. Dies löste Unsicherheit und Anspannung in mir aus. Trotzdem empfand ich es als ein gelungenes Interview, aus dem relevante Daten hervorgingen.

Bei allen Interviews waren die Befragten fokussiert beim Gespräch. Insgesamt zeigten alle Interviewteilnehmerinnen großes Interesse am Forschungsthema und drückten positive Empfindungen gegenüber dem Forschungsvorhaben aus.

Der zuvor erstellte Gesprächsleitfaden erwies sich insgesamt als hilfreich, da er mir während der Interviews als inhaltliche Orientierung diente. Insbesondere in Interviews, die sich sehr organisch entwickelten und in denen die Interviewpartner*innen viel von sich aus erzählten, diente der Leitfaden als Bezugspunkt, um sicherzustellen, dass alle relevanten Themenbereiche angesprochen wurden. So musste ich in manchen Interviews kaum Ad-hoc Fragen stellen, da die entsprechenden Aspekte bereits ausreichend thematisiert wurden.

Eine wiederkehrende Herausforderung bestand darin, zu beurteilen, ob bestimmte thematische Punkte bereits hinreichend bearbeitet worden waren oder ob eine gezielte Nachfrage weitere, vertiefende Einsichten ermöglichen würde. Gerade bei sehr ausführlichen und assoziativen Erzählungen war diese Einschätzung nicht immer eindeutig. In mehreren Fällen griff ich Aspekte zu einem späteren Zeitpunkt nochmals mithilfe des Leitfadens auf. Dabei ergaben sich häufig neue Perspektiven oder Präzisierungen. Ergänzend stellte ich situativ Ad-hoc-Fragen, die sich meist gut in den Gesprächsverlauf einfügten.

Die Einstiegsfrage empfand ich überwiegend als gelungenen und offenen Gesprächseinstieg. In einem Interview wurde sie jedoch als zu abstrakt empfunden, was dazu führte, dass die Interviewpartnerin nur sehr knapp antwortete und insgesamt wenig erzählerische Impulse setzte.

Im Sinne des problemzentrierten Interviews hatte ich teilweise den Eindruck, nicht konsequent genug vertiefend nachgefragt zu haben, insbesondere in Bezug auf Zurückspiegelungen und das gemeinsame Überprüfen von Vorinterpretationen. In Interviews mit zurückhaltenden Gesprächspartner*innen tendierte ich teils dazu, relativ schnell in ein stärker strukturiertes Frage-Antwort-Schema überzugehen, anstatt die Kommunikationsstrategien des PZIs anzuwenden. Gleichzeitig waren mir die Methoden des PZIs während der Interviews stets präsent und ich bemühte mich, Nachfragen, klärende Verständnisfragen und Zurückspiegelungen einzubringen. In Interviews mit sehr erzählfreudigen Personen ergab sich die Herausforderung, den Fokus auf mein Forschungsthema zu halten, da sich die Erzählungen teilweise sehr auf Sport- oder Berufskontexte konzentrierten und in diesen Bereichen ausschweiften. Durch gezielte Nachfragen versuchte ich, den Bezug zu alltäglichen Erfahrungen und zur Rolle körperlicher Stärke herzustellen. Dennoch deckten viele Interviews organisch zahlreiche Themenbereiche des Leitfadens ab, ohne dass diese explizit abgefragt werden mussten. Insgesamt erzählte der Großteil

der Interviewpartner*innen ausführlich und eigeninitiativ. Nur in zwei Interviews war ein höherer Grad an Strukturierung durch meine Fragen erforderlich.

Meine eigene Rolle als Interviewerin reflektiere ich insbesondere in Bezug auf mein aktives Einbringen in die Gespräche kritisch. Vor allem bei zurückhaltenden Interviewpartner*innen oder bei persönlichen Erzählungen äußerte ich mich zustimmend oder erläuterte den Forschungshintergrund ausführlicher, um eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Dabei bewegte ich mich in einem Spannungsfeld zwischen empathischer Gesprächsführung und dem Anspruch, den Einfluss meiner eigenen Perspektive zu begrenzen. In der neueren Methodendebatte wird immer mehr dafür plädiert, auch von sich selbst und eigenen Erfahrungen zu erzählen, um eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre zu gestalten (vgl. Schlehe, 2020, S. 110). So schätze ich das Maß an persönlicher Einbringung als angemessen an.

Darüber hinaus wurde mir im Interviewprozess bewusst, dass meine eigenen Vorannahmen nicht immer mit den Selbstwahrnehmungen der Interviewpartner*innen übereinstimmten. So ging ich in einzelnen Fällen (unbewusst) im Vorhinein davon aus, dass körperliche Stärke für bestimmte Interviewpartner*innen eine zentrale Rolle im Alltag spielen würde. Im Interview zeigte sich jedoch, dass diese Personen sich in ihrem alltäglichen Erleben selbst nicht unbedingt als besonders körperlich stark wahrnahmen, etwa weil sie sich in Kontexten mit vielen körperlich sehr starken Personen bewegten.

Insgesamt lieferten alle Interviews relevante und auswertbare Daten, auch wenn einzelne Gesprächsverläufe thematisch abschweiften. Das wiederum zeigt jedoch die komplexen Zusammenhänge zwischen Körper, Stärke, Geschlecht und gesellschaftlichen Verhältnissen. Es wurde deutlich, dass es oft schwierig ist, spezifisch auf die Rolle der körperlichen Stärke einzugehen, weil die subjektiven alltäglichen Erfahrungen oft mit vielen weiteren Faktoren zusammenhängen.

3.3 Datenauswertung

Die Datenauswertung erfolgte angelehnt an die Grounded Theory. Dafür wurden die Interviews anhand von Tonaufnahmen mit NoScribe transkribiert. Die Tonaufzeichnungen halten den Gesprächsverlauf präzise fest und ermöglichten es mir, mich während des Interviews auf das Gespräch sowie auf non-verbale Aspekte zu konzentrieren (vgl. Witzel, 2000, S. 4). Nach der manuellen Korrektur der Transkripte erfolgte im Zuge der Auswertung die Kodierung der Daten mithilfe der Software MAXQDA.

3.3.1 Transkription

Für die Transkription der mit einem Smartphone aufgenommenen Tonaufnahmen der Interviews habe ich NoScribe genutzt. NoScribe ist eine Software, die Tonaufnahmen verschriftlicht. Dies erleichtert den Transkriptionsprozess erheblich. NoScribe arbeitet offline und lokal auf dem Computer, sodass die Software aus datenschutztechnischer Sicht unbedenklich erscheint. Nach der abgeschlossenen Transkription durch die Software, ging ich die einzelnen Transkripte nacheinander durch und korrigierte sie mithilfe der Tonaufnahmen. So konnte ich sicherstellen, dass keine Fehler durch die Software im Transkript enthalten sind und dass keine wichtigen Daten verloren gehen, die die Software nicht erfasst hat. Währenddessen notierte ich bereits theoretische Memos für erste Interpretationen und wichtige Textstellen. Bei der Korrektur der Transkripte befolgte ich mehrere Regeln, die zum Teil schon von der Software umgesetzt worden waren: Pausen wurden mit Punkten in Klammern „(...)“ markiert, dabei wird die Länge der Pause an der Anzahl der Punkte festgemacht. Wenn eine Person gesprochen hat und die andere Person einen Einwurf gemacht hat, wurde dies mit „//“ in der Textpassage markiert. Insgesamt wurde für eine bessere Verständlichkeit eher in hochdeutsch transkribiert, auch wenn die Personen Dialekt gesprochen haben. Für Wörter aus dem österreichischen Dialekt, die sich nicht unbedingt erschließen, wurde eine hochdeutsche Übersetzung in eckigen Klammern beigefügt. Ebenso wurde bei englischen Wörtern verfahren, die nicht üblicherweise im Deutschen verwendet werden. Besonders betonte Wörter wurden in Großbuchstaben geschrieben, um sie hervorzuheben. Störungen, lautsprachliche Äußerungen, die Art der Äußerung (z.B. zögerlich, imitierend) sowie weitere Erklärungen wurden mit in Klammern ergänzt, um die Situation im Schriftlichen besser repräsentieren zu können. Unverständliche Wörter oder Phrasen aus den Tonaufnahmen wurden mit „(unverständlich)“ gekennzeichnet. Abgebrochene Wörter wurden mit einem Bindestrich beendet (z.B. Das ist ja der Wahn-).

3.3.2 Auswertungsprozess angelehnt an die Grounded Theory

Im Rahmen dieser Masterarbeit wurden nur ausgewählte Elemente der Grounded Theory angewendet, die hinsichtlich des Umfangs und der zeitlichen Ressourcen des Forschungsprozesses als realistisch und sinnvoll erachtet werden. Die Auswertung des Datenmaterials erfolgte anhand von zwei Kodierungsverfahren – offenem und axialem Kodieren. Der gesamte Auswertungsprozess wurde vom Schreiben theoretischer Memos begleitet. Durch das ständige Vergleichen der Daten sollten Konzepte überprüft und weiterentwickelt werden, um daraus eine möglichst robuste Theorie entwickeln zu können. Ein zirkulärer Forschungsprozess überstieg die Möglichkeiten dieser Masterarbeit. Insbesondere war kein theoretisches Sampling umsetzbar, bei dem auf Grundlage laufender Auswertungen fortlaufend neue Interviewpartner*innen bis

zur Datensättigung rekrutiert werden. Der Forschungsprozess war daher insgesamt eher linear angelegt: zuerst erfolgte die Datenerhebung, dann die Auswertung. Ich fokussierte mich beim Auswerten auf das offene und axiale Kodieren. Durch das Aufbrechen der Textdaten anhand des offenen Kodierens, dem wiederholten Prozess der Kategorienbildung aus den Codes sowie durch das In-Beziehung-Setzen der Kategorien und Codes habe ich das Gefühl, analytische und schlüssige Ergebnisse daraus ableiten zu können. Zudem erachtete ich das axiale Kodieren als relevanter für mein Forschungsvorhaben als das selektive Kodieren, da die Beantwortung der Forschungsfrage das Aufgreifen mehrere Aspekte und Zusammenhängen erfordert.

Die Daten wurden zunächst in MAXQDA offen kodiert, indem ich alle Transkripte Satz für Satz durchging und Worte, Sätze oder Abschnitte mit Codes versah, die den Inhalt wiedergeben. Die Codes hielten sich nah am Gesagten, es wurde zu diesem Zeitpunkt möglichst wenig interpretiert und abstrahiert. In Memos wurden jedoch erste Ideen für Zusammenhänge festgehalten. Um die Codes handhabbar und überschaubar zu machen, sichtete ich die Codes nach jedem Kodieren eines Transkripts und fügte dabei ähnliche Codes zusammen oder fasste sie in vorläufigen Kategorien zusammen. So wurden die Codes auf eine abstraktere Ebene gebracht und es fand bereits ein axiales Kodieren statt. Dabei hielt ich methodische Überlegungen bezüglich der Einordnung und Zusammenführung von Codes in Memos fest. Zudem notierte ich nach jedem Transkript, das ich offen kodiert habe, erste Erkenntnisse und Schlüsse anhand von Fragen wie „Was fällt mir auf?“ oder „Was irritiert mich?“, auch im Vergleich zu den anderen Transkripten. Dabei zog ich auch die Informationen aus meinen Postskripten heran. Ich kodierte jedes Transkript für sich möglichst offen, versuchte aber gleichzeitig, es mit den bestehenden Codes und Erkenntnissen zu vergleichen. Ich ignorierte also die bereits vorhandenen Codes nicht, sondern fragte mich immer, ob die Daten etwas Neues aussagen oder zu einem bereits bestehenden Code passen oder ein Code angepasst werden muss. Es war also ein ständiger Prozess des Hinzufügens neuer Codes, des Einordnens in bestehende Codes, wenn es wirklich passte, und des Bearbeitens, Differenzierens oder Zusammenlegens von Codes. Daraus ergaben sich knapp 1200 Codes. In diesem Prozess habe ich auch die vorläufigen Kategorien ständig angepasst.

Für das axiale Kodieren entschied ich mich, mit einer Karte in MAXQDA zu arbeiten. Eine Karte bietet die Möglichkeit, Zusammenhänge, Voraussetzungen, Widersprüche und Bedingungen visuell darzustellen. Dabei arbeitete ich mit Pfeilen und Textfeldern. Auf diese Weise konnten Kategorien und untergeordnete Codes in Beziehung zueinandergesetzt werden. Beim Herausarbeiten von Zusammenhängen und Bedingungen ging ich fallübergreifend vor, wobei ich Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Widersprüche zwischen den Fällen aber auch innerhalb

eines Falls in Memos festhielt. Dies sollte gewährleisten, dass keine Schlüsse aus einem oder wenigen Interviews gezogen werden, während andere Interviews dies nicht bestätigen oder dem sogar widersprechen. Dabei wurden auch Überlegungen notiert, warum sich Fälle eher überschneiden oder stark unterscheiden und ob dies auf bestimmte Merkmale oder Lebensumstände zurückzuführen ist.

Der Prozess des Anordnens sowie die Visualisierung durch eine Karte, machten es möglich, aus den offenen Codes und den daraus entwickelten Kategorien mithilfe der theoretischen Memos eine Theorie zu entwickeln. Im QTT-Arbeitsbereich in MAXQDA konnten alle für die Analyse relevanten Elemente, wie die Karte, zentrale Kategorien und Codes, wichtige Memos und theoretische Erkenntnisse, zusammengeführt werden. Dies bot eine ideale Grundlage, um aus den Daten und Erkenntnissen der Auswertung theoretische Überlegungen auszuarbeiten, welche die Forschungsfrage beantworten sollen.

3.3.3 Reflexion des Auswertungsprozesses

Das offene Kodieren sollte die Daten aufbrechen und neu zugänglich machen. Dies stellte sich für mich zugleich als Herausforderung dar. Ich empfand es als schwierig, den Text in offene Codes aufzubrechen, ohne dabei wichtige Zusammenhänge und Kontexte zu verlieren. Ich versuchte dies zu lösen, indem ich wichtige Informationen in einem Memo zu einem Code festhielt. Diese Memos stellten sich auch beim späteren Sortieren und Clustern der Codes sowie beim axialen Kodieren als hilfreich heraus. Beim Entwickeln von Kategorien merkte ich, dass ich mich teils am inhaltlichen Aufbau meines Interviewleitfadens orientierte, was einer deduktiven Vorgehensweise entsprechen würde. An vielen Stellen machte dies thematisch jedoch Sinn, da sich aus den Interviews Codes ergaben, die zusammengefasst in einer Kategorie inhaltlich dem entsprachen, was in den Interviews als Themenblöcke besprochen wurde. Ich versuchte trotzdem möglichst offen an die Daten heranzugehen und von den Codes ausgehend Kategorien zu bilden. Eine weitere Herausforderung beim offenen Kodieren bestand darin das bestehende Codesystem im Überblick zu behalten und die Daten dort einzuordnen. Ich wollte vermeiden, unnötig neue Codes hinzuzufügen, wenn die Daten mit bereits bestehenden Codes versehen werden konnte. Dies war aufgrund der Menge der Codes, die sich aus dem sehr offenen Vorgehen ergab, herausfordernd, wurde aber durch die Struktur und Suchfunktionen in MAXQDA erleichtert. Aufgrund dieser Schwierigkeit ergaben sich teils Dopplungen oder Codes, zu denen ich nur Segmente aus bestimmten Interviews hinzugefügt habe. Das Sichten, Sortieren und Anpassen der Codes nach jedem Kodieren eines Transkripts stellten sich als aufwendig heraus, halfen aber solche Dopplungen und Ungenauigkeiten aufzulösen und waren essenziell und sehr hilfreich für das weitere Vorgehen sowie für die Entwicklung vorläufiger Kategorien. Memos

halfen in diesem Prozess sehr, um mögliche Ideen für Kategorien, Umstrukturierungen oder Verbindungen festzuhalten, die für das axiale Kodieren relevant waren. In einigen Fällen waren Codes für mehrere Kategorien relevant. Meist ordnete ich sie trotzdem einer Kategorie zu, vermerkte aber in Memos, in welchen Kategorien diese außerdem zum Tragen kommen. Beim axialen Kodieren mithilfe der Karte in MAXQDA erwies es sich als herausfordernd, alle Verbindungen und Zusammenhänge zwischen den Kategorien und Codes in der Karte unterzubringen, weil diese teils zu weit entfernt voneinander angeführt wurden oder ein anderer Aufbau notwendig gewesen wäre. Dies zeigte, dass sich die Zusammenhänge zwischen den Kategorien aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten lassen. Derartige Erkenntnisse wurden in Memos festgehalten, um sie dann bei der Theorieentwicklung zu berücksichtigen. Gleichzeitig wurde mir dadurch umso bewusster, wie wichtig der Fokus auf meine Forschungsfrage ist, um die ausgewerteten Daten dahingehend zu analysieren und mich nicht in spannenden Zusammenhängen, die aber eher irrelevant für die Beantwortung meiner Forschungsfrage sind, zu verlieren.

3.4 Forschungsethische Überlegungen

Im Folgenden werden forschungsethische Überlegungen, die für diese Masterarbeit relevant angestellt wurden, ausgeführt. Zunächst wird dabei auf den Umgang mit den generierten Daten in Bezug auf Pseudonymisierung und Datenschutz eingegangen. Daraufhin werden Überlegungen zur eigenen Positionalität erläutert, um den Forschungsprozess dahingehend zu reflektieren und einzuordnen.

3.4.1 Pseudonymisierung und Datenschutz

Der Umgang mit den generierten Daten ist ein zentraler Punkt, der in den forschungsethischen Überlegungen berücksichtigt werden sollte (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021, S. 45). Gerade Interviews basieren auf einem Vertrauensverhältnis zwischen Forschenden und Proband*innen, was einen verantwortungsvollen Umgang mit den Daten voraussetzt (vgl. ebd., S. 54). Dazu gehört eine angemessene Anonymisierung des Materials. Die Daten sollen sicher gespeichert werden, das personenbezogene Informationen und das anonymisierte Material sollen getrennt aufgehoben werden. Bei der Verschriftlichung der Ergebnisse sollen die Interviewteilnehmerinnen nicht von anderen identifiziert werden können (vgl. ebd., S. 46).

Die Tonaufnahmen der Interviews wurden nicht mit den Namen der Personen gespeichert, sondern mit Kennzeichnungen versehen, die ich als Forscherin allein den jeweiligen Interviews zuordnen kann. Diese sind lokal und offline gespeichert. Die Fragebögen zu den personenbezogenen Daten verwahre ich analog auf. Diese sind mit der gleichen Kennzeichnung wie die

Tonaufnahmen versehen und enthalten keine Namen. Im Sinne der Lesbarkeit habe ich mich bei der Verschriftlichung der Ergebnisse für Pseudonyme entschieden (vgl. Meyer & Meier zu Verl, 2014, S. 255). Diese ersetzen auch in den Transkripten Klarnamen, falls diese im Gespräch eingebracht wurden. Wie bereits erwähnt hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich selbst ein Pseudonym auszusuchen. Auch Orte wurden anonymisiert, indem Namen oder Zahlen, die Auskunft über einen bestimmten Bezirk oder U-Bahnlinien geben, mit einem „X“ ersetzt wurden. Die Teilnehmenden wurden, wie im Leitfaden geplant, vor Interviewbeginn über die Anonymisierung ihrer Daten informiert. Nach Abschluss des Interviewgesprächs erhielten sie ein Informationsblatt zum Datenschutz. Darin wurde erläutert, welche Daten wie gespeichert werden und wer Zugriff auf diese Daten hat. Darüber hinaus wurden die Teilnehmenden über die Widerruflichkeit ihrer erteilten Einwilligung und weitere Rechte informiert.

3.4.2 Positionalität

Teil der forschungsethischen Überlegungen ist die Reflexion der eigenen Position. Forschung ist stets von der eigenen Situiertheit geprägt und wird immer von einem individuellen Standpunkt aus betrieben. Das feministische Verständnis von Objektivität begreift diese als „situated knowledges“ (Haraway, 1988, S. 581). Die eigene Positionalität beeinflusst jede Phase des Forschungsprozesses, von der Auswahl und Formulierung der Fragestellung, über das Forschungsdesign bis zur Konstruktion und Verbreitung von neuem Wissen (vgl. Rowe, 2014, S. 627). Sie beeinflusst auch wie wir bereits bestehende Forschung wahrnehmen, verstehen und welche Bedeutung wir ihr zuschreiben. Dies zu reflektieren, trägt dazu bei, den eigenen Einfluss auf den Forschungsprozess anzuerkennen und transparent zu machen, anstatt davon auszugehen, dass Forschung objektiv und neutral betrieben werden kann (vgl. Holmes, 2020, S. 3). Im Folgenden wird daher mein Standpunkt als Forscherin beschrieben, um sichtbar zu machen und zu reflektieren, inwiefern das in dieser Arbeit produzierte und vorgängige Wissen situiert ist und welchen Einfluss meine Positionalität darauf haben könnte.

Ich bin weiblich sozialisiert, gelesen und identifiziere mich auch so. Ich bin *weiß*, nicht-behindert, in Deutschland in einer mittelständischen, nicht-migrantischen Familie aufgewachsen. Bildung, Kultur- und Sportangebote waren mir fast immer zugänglich. Ich bin mir meiner Privilegien bewusst, schätze aber meine Erfahrung als weiblich gelesene Person in Deutschland und Österreich (derzeitiger Wohnort) als wertvoll für diese Arbeit ein. Diese Erfahrungen waren schließlich Anstoß für mein Forschungsvorhaben. Dabei spielte mein persönliches Erleben eine zentrale Rolle. Ich erlebe mich selbst als körperlich fit, aber nicht sonderlich stark. Gegenüber den meisten männlich gelesenen Personen verspüre ich ein Unterlegenheitsgefühl auf körperlicher Ebene. Als weiblich gelesene Person in Deutschland und Österreich ist männliche Gewalt

auf struktureller sowie persönlicher Ebene ständig präsent, auch wenn ich bisher noch nicht in schlimmen Ausmaßen davon betroffen war. Zudem lebe ich als weiblich gelesene Person in patriarchalen Strukturen. Ich erfahre Diskriminierung vor allem aufgrund meines Frau-Seins. Gleichzeitig ist es wichtig, klarzustellen, dass ich viele andere Diskriminierungsformen nicht erlebe oder gar nicht kenne. Aus dieser Position heraus entwickelte ich das Gedankenexperiment, was wäre, wenn weiblich gelesene Personen körperlich genauso stark wären wie männliche gelesene Personen. Dabei bin ich davon ausgegangen, dass sich die meisten weiblich gelesenen Person körperlich ähnlich erfahren wie ich. Wie im Kapitel Intersektionalität bereits ausgeführt, bezieht sich diese Erfahrung aber nicht unbedingt auf alle weiblich gelesenen Personen. Indem ich das Sample bereits dahingehend eingeschränkt habe, versuche ich dies in meiner Forschung zu berücksichtigen und Aussagen für eine bestimmte Gruppe weiblich gelesener Personen zu treffen. Mir ist bewusst, dass ich meine Ressourcen für dieses Forschungsvorhaben dafür nutze, ein Thema zu beforschen, dass sich auf eine eher privilegierte Gruppe bezieht. Ich analysiere und stelle deren Erfahrungen dar, während ich anderen Personen, die weniger privilegiert sind, in meiner Forschungsarbeit wenig Raum gebe. Da mein subjektives Erleben mir Anstoß für das Forschungsvorhaben gab und ich feststellte, dass dieses Thema bisher wenig erforscht wurde, wollte ich es dennoch beforschen. Deshalb möchte ich besonders darauf achten, andere Lebensrealitäten nicht unsichtbar zu machen, indem ich vermeintlich für sie spreche und versuche zu vermeiden, allgemeingültigen Aussagen für alle weiblich gelesenen Personen zu treffen.

Als weibliche gelesene Person andere weiblich gelesene Personen zu befragen, die auch in anderen Identitätskategorien mit mir übereinstimmen, führte zu einem schnellen Vertrauensverhältnis während der Interviews. Viele geschilderte Erfahrungen konnte ich nachvollziehen. Da die Teilnehmenden sich überwiegend als feministisch beschrieben, bestand auch in Grundüberzeugungen große Übereinstimmung, was sich in den Gesprächen bemerkbar machte. Dies barg jedoch auch die Gefahr, eigene Ansichten bei ähnlichen Schilderungen über die der Befragten zu legen, ohne feine Differenzen wahrzunehmen. Dabei ging es um subjektive Erfahrungen, die sich innerhalb des Samples teils sehr voneinander unterschieden. So ist eine kritische und offene Haltung als Forscherin besonders wichtig.

Die Arbeit ist eine Masterarbeit in den Gender Studies. Das Masterstudium beschäftigt sich mit „der historischen und aktuellen Wirkmacht von Geschlechterkonstruktion in Wissenschaft und Gesellschaft“ (Universität Wien, o.J.). Damit gehen bestimmte Grundannahmen und Werte einher. Körper und Geschlecht werden nicht als biologische Gegebenheit verstanden, sondern als soziale, politische und kulturelle Orte von Macht. Wissenschaftliche und gesellschaftliche

Annahmen über Geschlecht werden kritisch hinterfragt. Diese Arbeit schließt an Forschungsstränge der feministischen Körper- und Geschlechterforschung an. Sie zeigt unter anderem, wie körperliche Stärke eine vergeschlechtlichte Ressource ist und sein kann und wie Körper, Geschlecht und Macht zusammenhängen. Dabei werden hegemoniale Körpernormen hinterfragt. Darüber hinaus trägt die Arbeit etwas zur Empowerment- und Subversionsforschung bei. Körperliche Stärke wird hier als mögliche Ressource von Handlungsmacht betrachtet und Verschiebungen von Machtverhältnissen im Alltag werden untersucht. Meine Motivation für die Masterarbeit gründet unter anderem auf meiner feministischen und politisch-linken Orientierung. Ich möchte Ungleichheiten bekämpfen und mich für Gleichberechtigung einsetzen. Ich hoffe, dass diese Arbeit für weiblich gelesene Personen, die sich körperlich auf ähnliche Weise erfahren, wie ich, ein wichtiger Anstoß sein kann. Patriarchale Strukturen wirken und zeigen sich auf verschiedensten Ebenen und Weisen. Diese Arbeit möchte einen Aspekt erforschen, der diese Strukturen möglicherweise herausfordern kann.

4. Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse dargestellt, die aus den Daten der Interviews mithilfe der Grounded Theory abgeleitet wurden. Um die Forschungsfrage zu beantworten, inwiefern körperlich starke weiblich gelesene Personen patriarchale Geschlechterverhältnisse herausfordern und wie sie sich selbst und den Umgang mit anderen wahrnehmen, werden zunächst Ergebnisse in Bezug auf die Selbstwahrnehmung dargestellt. Anschließend wird die Wirkung körperlicher Stärke im sozialen Kontext beschrieben, bevor schließlich Aussagen der Interviewten in Bezug auf das herausfordernde Potenzial körperlicher Stärke präsentiert werden.

4.1 Subjektives Erleben körperlicher Stärke und ihre Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung

Zunächst wird beschrieben, wie die Interviewten ihre eigene körperliche Stärke wahrnehmen und welche Empfindungen sie damit verbinden. Daraufhin wird dargestellt, welchen Einfluss körperliche Stärke auf die Selbstwahrnehmung sowie auf Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit für die Interviewtenehmerinnen hat.

4.1.1 Verhältnis zur körperlichen Stärke

Alle Interviewten beschreiben sich selbst durchweg als körperlich stark bis sehr stark¹⁰. Dabei befinden sie sich in unterschiedlichen Stadien hinsichtlich der Entwicklung ihrer körperlichen Stärke und den damit verbundenen Erwartungen. Marie stellt fest, sie sei „so stark wie noch

¹⁰ Im Folgenden ist mit Stärke und Kraft immer die körperliche Stärke und Kraft gemeint.

nie“ (Pos. 4), während Jule sich zwar immer noch als sehr stark beschreibt, sich jedoch schwächer empfindet als früher. Brida hätte erwartet, nach zwei Jahren ihrer Zimmerei-Ausbildung noch stärker zu sein, als sie es aktuell ist.

Auffallend ist, dass das soziale Umfeld die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Stärke zu beeinflussen scheint. In Situationen, in denen sie von vielen körperlich starken Personen umgeben sind, nehmen sich die Interviewten nicht unbedingt als besonders stark wahr bzw. erleben sich teilweise sogar schwächer als andere Personen. So zum Beispiel Marie, die feststellt, dass die Männer in ihrem Arbeitsumfeld alle stärker seien und sie sich oft als die Schwächste fühle. Sie erzählt:

Ein normaler Mann [...], der so viel trainieren würde wie ich oder so, ist auf jeden Fall stärker als ich. Und das spüre ich auch. Wenn du Kampfsport und Selbstverteidigung machst, dann spürst du ja auch die Kraft von Männern, die stark sind. Die SIND einfach stärker. Und irgendwann habe ich mich dann damit abgefunden, dass ich einfach ein, NICHT so stark bin wie die. (Pos. 6)

Wenn sie sich jedoch in anderen Kontexten bewegt, etwa im Supermarkt, fühlt sie sich oft als die stärkste Person in diesem Umfeld, da sie dort – anders als in ihrem Arbeitskontext – überwiegend Menschen begegnet, die sie nicht als besonders stark wahrnimmt. Auch Brida macht im Arbeitskontext die Erfahrung, dass sie weniger Kraft hat als ihre männlichen Kollegen. Anna beschreibt hingegen, dass ihr ihre eigene Stärke im Kontext des Krafttrainings oft gar nicht auffällt, sondern erst im Vergleich mit Personen, die nicht trainieren. Insgesamt zeigt sich, dass der jeweilige Kontext einen wesentlichen Einfluss darauf hat, wie die Interviewten ihre eigene körperliche Stärke einschätzen.

Darüber hinaus beeinflussen auch andere Faktoren das Stärkegefühl. So wird von mehreren Interviewten der Einfluss von Hormonen auf den Körper thematisiert. Jule beschreibt beispielsweise die Wirkung von Adrenalin in Wettkampfsituationen, das wie ein „Turbo-Booster“ (Pos. 78) wirkt. Anna und Brida berichten hingegen, dass sie sich hormonell bedingt phasenweise schwach fühlen, etwa im Zusammenhang mit PMS (= prämenstruelles Syndrom) oder der Perimenopause. Finja beschreibt, dass sie sich insbesondere in schwierigen Situationen als besonders stark erlebt:

[...] ich fühl mich meistens besonders stark in Momenten, wo ich merke, dass es gerade besonders schwierig ist, (.) weil ich den Eindruck habe, dass bei mir dann irgendwie, weiß ich nicht, irgendwas Inneres bewegt sich da, ähm, was dann sagt, nee, also wenn es jetzt schwierig wird, dann jetzt erst recht. (Pos. 71)

Auguste und Brida stellen zudem einen Zusammenhang zwischen Selbstbewusstsein und Stärkegefühl her. Wenn sie sich selbstbewusst fühlen, empfinden sie sich als stärker. Brida beschreibt das gleiche Phänomen mit dem Gefühl von Kompetenz. Gleichzeitig berichtet sie, dass sie sich als schwach empfindet, wenn sie sich selbst unter Druck setzt oder wenn sie sich ungerecht behandelt fühlt. Auch das Gefühl des Ausgeliefertseins kann zu einem Empfinden von

Schwäche führen. Jule erzählt davon, wie sie nicht richtig untersucht wurde, als sie starke Symptome aufgrund eines Gewächses im Gehirn hatte. Dabei habe sie sich schwach gefühlt, da sie sich dem Gesundheitssystem ausgeliefert vorkam und ihr nicht richtig geholfen wurde. Zudem zeigt sich, dass das Stärkegefühl tages- und situationsabhängig ist. So beschreibt Finja, dass sie sich morgens direkt nach dem Aufwachen beispielsweise als „gar nicht stark“ (Pos. 75) wahrnimmt. Insgesamt zeigt sich bereits, dass das eigene Stärkegefühl von unterschiedlichen Faktoren abhängt. Die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Stärke ist dabei insofern bedeutsam, als dass sie unter anderem Einfluss auf die Selbstwahrnehmung hat. Auf diesen Zusammenhang wird im weiteren Verlauf des Kapitels näher eingegangen.

Zunächst soll jedoch gezeigt werden, welche Empfindungen die Interviewten in Bezug auf ihre eigene körperliche Stärke haben, da sich hier deutliche Unterschiede abzeichnen. Einige Interviewpartnerinnen, wie Finja und Nina, bezeichnen ihre körperliche Stärke als Nebeneffekt von – meist sportlichen – Aktivitäten, die sie gerne ausüben. Sie verfolgten ursprünglich nicht das Ziel, körperlich stark und muskulös zu werden, sondern mussten vielmehr lernen, mit dieser Veränderung umzugehen. Die Entwicklung körperlicher Stärke geht dabei bei manchen Interviewten mit negativen Empfindungen einher, kann aber auch positive Aspekte mit sich bringen. Andere wiederum, wie Anna oder Jule, streben gezielt danach, stark zu sein und weisen dementsprechend ein überwiegend positives Verhältnis zu ihrer körperlichen Stärke auf. Auffällig ist, dass negative Empfindungen zur eigenen körperlichen Stärke fast ausschließlich das Aussehen betreffen, während sich positive Empfindungen eher auf Fähigkeiten und Kompetenzen beziehen. Die Empfindungen gegenüber der eigenen körperlichen Stärke sind individuell und variieren: Nina äußert überwiegend negative Empfindungen, Marie beschreibt gemischte Gefühle, Finja positioniert sich eher neutral, während Brida, Auguste, Anna und Jule überwiegend positive Empfindungen berichten. Dies wird im Folgenden genauer dargestellt.

Im Folgenden wird auf negative Empfindungen in Bezug auf die eigene körperliche Stärke eingegangen. Marie und Nina thematisieren die Sorge, aufgrund ihrer körperlichen Stärke zu männlich auszusehen. Nina erklärt: „[...] ich WILL auch gar nicht als so super stark wahrgenommen werden oder so, weil ich vielleicht das Gefühl hätte, dass das dann zu männlich rüberkommen könnte oder so“ (Pos. 11). Dieses Empfinden wurde bei beiden Frauen unter anderem durch negative Kommentare anderer zu ihrem Aussehen ausgelöst, insbesondere durch männliche (Ex-)Beziehungspartner. Solche Kommentare bezogen sich etwa darauf, dass das Erscheinungsbild der Partnerin „zu muskulös“ sei. Darüber hinaus werden auch gesellschaftliche Normen und das weibliche Schönheitsideal als prägend dafür empfunden, wie die eigene

körperliche Stärke bewertet wird. So hat Nina den Eindruck, dass körperliche Stärke bei Frauen eher negativ bewertet wird und sie daher ihre Stärke nicht zeigen sollen:

Das ist halt, glaub ich, so ein gesellschaftliches Ding, weil man ja irgendwie so als Frau ja möglichst irgendwie klein, fein, zierlich irgendwie so sein soll und mir dann ja irgendwie auch so richtig die Gesellschaft suggeriert oder, keine Ahnung, ist das irgendwie dann gar nicht so, dass man es gar nicht so positiv wahrnimmt, wenn man jetzt irgendwie stark ist oder Muskeln hat oder so. (Pos. 35)

Anna betreibt ein eigenes Fitnessstudio und bestätigt, dass viele Frauen, die mit Krafttraining beginnen, Angst davor haben, „zu muskulös“ zu werden. Ein zentraler Grund dafür scheint der Wunsch zu sein, von anderen als attraktiv wahrgenommen zu werden. Die Erfahrungen der Interviewten bewegen sich hier zwischen der Wahrnehmung, dass die eigenen Muskeln von anderen nicht als schön empfunden werden, der Angst, auf potenzielle Dating- oder Beziehungspersonen abschreckend zu wirken, sowie der Erfahrung, dass andere Menschen sie „trotzdem“ oder gerade wegen ihres muskulösen Aussehens attraktiv finden. Der Wunsch danach, als attraktiv wahrgenommen zu werden, verleiht Schönheitsnormen Macht und prägt somit auch das Empfinden zur eigenen körperlichen Stärke. Dies verdeutlicht zugleich den Zusammenhang zwischen Fremd- und Selbstwahrnehmung bzw. den Einfluss negativer Reaktionen auf negative Empfindungen hinsichtlich des eigenen Aussehens und der körperlichen Stärke.

Finja bezieht sich in ihren Erzählungen weniger auf die Reaktionen anderer, berichtet jedoch, dass sie überlegt habe, wie sie trotz ihrer Hobbys weniger Muskeln aufbauen könnte, da es schwierig für sie sei, passende Kleidung zu finden. Zudem äußert sie Frust darüber, dass ihr aufgrund ihrer Stärke bestimmte Rollen und Aufgaben zugeschrieben werden. So hat sie den Eindruck, in der Kinder- und Jugendarbeit in potenziell gefährlichen oder schwierigen Situationen häufig „vorgeschoben“ zu werden, insbesondere von weiblichen Kolleginnen:

Dann ist ja auch, ich weiß nicht, ist ja auch ein Selbstschutz zu sagen, okay, ich persönlich setze mich damit nicht auseinander, weil ich vielleicht körperlich mich nicht dazu in der Lage fühle. Aber da haben wir jemanden, also das heißt so ein bisschen, es kommt immer so, ja, ich habe das Gefühl, da wird halt irgendwie die Verantwortung dann GERNE abgegeben. (Pos. 55)

Sie wünscht sich, dass andere Frauen mehr trainieren und an sich glauben, um in derartigen Situationen selbst handeln zu können. Da sie selbst nicht mit dem Ziel trainiert, in solchen Momenten körperlich stark zu sein, sondern aus Freude an ihren Hobbys, möchte sie die Rolle der starken Person nicht immer unfreiwillig übernehmen. Zudem distanziert sie sich von einer gesellschaftlichen Idealisierung körperlicher Stärke und verweist stattdessen darauf, dass diese das Ergebnis kontinuierlichen Trainings und keine außergewöhnliche Eigenschaft ist:

[...] ich finde, das ist jetzt so ein bisschen glorifiziert, ne, also zu sagen, ja, du hast jetzt irgendwie totale Stärke oder so. Das ist ja, im Prinzip ist es eigentlich nur so, dass ich einfach nur viel trainiert habe, Punkt. So, und da habe ich viel Arbeit reingesteckt in mein Training und das hat dazu geführt, dass mich Menschen natürlich dann anders wahrnehmen. //Interviewerin: Ja.// So (lacht) das ist halt, ähm, spannend. Ja. Also ich trainier-, habe ja nicht so viel trainiert, weil ich es total genial finde, groß und kräftig zu sein, sondern ich habe ja trainiert, weil es mir Spaß macht. (Pos. 57)

Darüber hinaus beschreibt sie, dass andere Menschen ihr das „Weiche“ und „Weibliche“ absprechen, sobald sie ihre körperliche Stärke wahrnehmen, was sie als sehr negativ empfindet.

Auguste, Anna, Jule und Brida äußern kaum negative Empfindungen gegenüber ihrer körperlichen Stärke. Alle vier Frauen beschreiben, dass sich die Bedeutung von Muskeln und ihrer Stärke im Laufe der Zeit verändert hat, was zu einem positiven Empfinden führte. Anna erzählt:

Und, ähm, ich kann mich nur erinnern, wie ich begonnen habe, habe ich mir gedacht so (imitiert sich selbst) oh, die Trainerin, woah die hat Oberschenkel wie Baumstämme. (.) Ich weiß nicht, ob ich das will, ich glaube, das will ich nicht. Und jetzt bin ich aber, wenn du dann fest-, wenn du in diese Kraft findest, und du feststellst, wie cool sich das anfühlt, weil du kannst literally [= wortwörtlich] alles, ja, die Welt liegt dir zu Fuß-, also umreißen, ja. Ich kann 100 Kilo hochheben, ich kann 80 Kilo squatten, was soll mir passieren, ja. Ähm, dann kann es gar nicht genug sein. (Pos. 63)

Brida berichtet über die Zeit, als sie begann, Sport zu machen sowie die damit einhergehende Wandlung ihrer Selbstwahrnehmung folgendermaßen:

Und, ähm, dann, also schon auch muskulöse Oberschenkel bekommen, aber ich hab die immer als fett wahrgenommen. Ähm, ich hab ewig lang nicht verstanden, verstehen wollen, dass das meine Muskeln sind und dass das voll schön ist und voll kraftvoll, ähm, sondern ich hab kurze Hosen anprobiert und, ähm, ich (.) hab mir ganz schwer mit kurzen Hosen getan, weil dann hat man die immer ganz arg gesehen, ähm, und wollte die am liebsten verstecken. Aber inzwischen finde ich das, äh, also, ich finde Muskeln sehr schön. (Pos. 74)

Hier zeigt sich, wie Muskulosität umgedeutet wurde. Lange Zeit wurden die muskulösen Oberschenkel als „zu dick“ wahrgenommen, inzwischen werden die Muskeln jedoch als ästhetisch und funktional bewertet. Auch Auguste, die Floorball in der Bundesliga spielt, beschreibt, dass sie erst im Lauf der Zeit erkannt hat, dass sie nach einem Spiel nicht „schön“ aussehen muss, sondern stolz darauf sein kann, was ihr Körper dabei geleistet hat. Sie fragt sich im Gespräch: „Wieso verlangen wir von uns, dass wir bei diesen HÖCHSTleistungen, die unser Körper da zeigt, trotzdem SCHÖN sein müssen für die Gesellschaft? So, das, also, das ist absurd eigentlich“ (Pos. 33). Ähnliches berichtet Jule und bezieht sich dabei auf Fotos von ihr beim Gewichtheben. Sie verweist auf ein Spannungsverhältnis zwischen gesellschaftlichen Weiblichkeitsidealen und der eigenen Wahrnehmung. Sie selbst liebe diese Fotos zwar, jedoch entsprächen sie nicht den optischen Erwartungen an Weiblichkeit. Sowohl Auguste als auch Jule betonen, dass diese Schönheitsnormen für sie inzwischen an Relevanz verloren haben. Dabei spielte insbesondere der Sport eine erhebliche Rolle. Marie äußert ambivalente Gefühle zu ihrer Stärke, beschreibt jedoch ebenfalls einen Umdenkprozess: „Und dann bin ich drauf gekommen, es ist doch egal, Hauptsache ich bin stark und das ist irgendwie das, was eigentlich wirklich wichtig dran ist“ (Pos. 4). Das Alter wird von einigen Interviewpartnerinnen als wichtiger Einflussfaktor für die Selbstwahrnehmung genannt. So berichten mehrere Frauen, dass sie insbesondere in der Jugend verstärkt mit ihrem muskulösen Körperbild zu kämpfen hatten. Mit zunehmendem Alter jedoch entwickelten sie ein positiveres Verhältnis zu ihrem Körper und ihren Muskeln.

Einige Interviewteilnehmerinnen äußern explizit positive Empfindungen in Bezug auf ihre körperliche Stärke. So erzählt Auguste von Momenten, in denen sie beeindruckt davon war, was ihr Körper kann, und dabei Stolz empfand. Dazu zählen beispielsweise die Tatsache, dass sie im Nationalteam spielt, dass sie fähig ist, andere Personen hochzuheben und zu tragen (z.B., als sich eine Mitspielerin verletzte) sowie Situationen in ihrer Arbeit im Kindergarten, in denen sie mit den Kindern herumklettern kann. Darüber hinaus berichtet sie von einem Moment im Fitnessstudio, in dem sie alleine schwere Fitnessgeräte trug, woraufhin sich andere Trainierende erstaunt zeigten. Das Starksein ermöglicht Auguste positive Erfahrungen: „[...] das sind schon so Momente, wo ich so bin, boah, eigentlich richtig geil, dass mein Körper das kann, weil mein Körper auch so nützlich ist in diesen Momenten“ (Pos. 53). Auch Nina beschreibt ähnliche Momente von Stolz, etwas beim Bedienen im Bierzelt: „[...] irgendwie ist man dann schon manchmal stolz, wenn man so merkt, was kann ich da eigentlich halt so durch die Gegend tragen“ (Pos. 67). Auch wenn sie ihre Empfindungen grundsätzlich eher als negativ einordnet, berichtet sie im Laufe des Interviews dennoch von positiven Erfahrungen. So erzählt sie etwa, dass sie es gern möge, mit ihren Händen etwas zu erschaffen und ihrem Vater schon immer gerne bei handwerklichen Tätigkeiten geholfen habe. Ähnlich wie Nina hat auch Marie manchmal Schwierigkeiten mit der eigenen körperlichen Stärke, kommt jedoch immer wieder auf folgende Erkenntnis zurück: „[...] Fakt ist, ich bin stark und es ist geil“ (Pos. 4). Brida antwortet auf die Frage, welche Gefühle sie zu ihrer körperlichen Stärke habe, mit: „Selbstliebe. (lacht) Ähm, ja. Also, so gesund und fürsorglich“ (Pos 70). Sie beschreibt zudem, dass sie Muskeln an weiblichen Personen sehr schön findet und ihre eigenen Muskeln gerne betrachtet oder sich freut, wenn sie auf ihre Muskulosität angesprochen wird. Anna äußert durchwegs positive Gefühle bezüglich ihrer körperlichen Stärke. Anders als bei einigen anderen Interviewteilnehmerinnen stellt die körperliche Stärke kein Nebeneffekt für sie dar, sondern ein bewusst angestrebtes Ziel. Sie freut sich über den Anblick ihrer Muskeln und sagt: „[...] für mich kann es nicht genug sein“ (Pos. 63). Sie berichtete außerdem:

Muskeln sind ein Zeichen dafür, dass du (.) etwas für dich tust, dass du Disziplin hast, [...] dass dir deine Gesundheit wichtig ist, dass du, dass du konsequent bist, ja. [...] Muskeln kannst du dir nicht holen, die musst du dir erarbeiten. (Pos. 63)

Aus dieser Aussage spricht ein gewisser Stolz, der daraus resultiert, dass körperliche Stärke als Ergebnis eigener Anstrengung verstanden wird. Gleichzeitig wird körperliche Stärke mit Gesundheit verknüpft, wie auch Brida andeutet. Jule beschreibt ebenfalls, dass sie sich körperlich sehr gut fühlt: „[...] ich hab kaum körperliche Schwierigkeiten und ich glaub, das ist schon ein großer Teil davon, dass, dass ich einfach auch muskulär eine gewisse Substanz hab“ (Pos. 27). Dagegen bezieht sich Finja eher auf funktionale Vorteile ihrer Stärke. Insbesondere im

beruflichen Kontext, etwa in der Schule oder in der Kinder- und Jugendhilfe, empfindet sie ihre Stärke in ernsten Situationen, die drohen zu eskalieren, als besonders nützlich. Die geschilderten positiven Empfindungen hängen zu einem großen Teil mit körperlichen Fähigkeiten und Veränderungen bezüglich der Selbstwahrnehmung zusammen, die durch das körperliche Starksein hervorgebracht werden. Diese Zusammenhänge werden im Folgenden weiter ausgeführt.

4.1.2 Einfluss körperlicher Stärke auf die Selbstwahrnehmung, Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit

Im Folgenden wird dargestellt, inwiefern körperliche Stärke bei den Interviewten Aspekte wie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, mentale Stärke, Unabhängigkeit und das Gefühl von Handlungsfähigkeit beeinflusst.

Alle Interviewteilnehmerinnen berichten, dass sie durch ihre körperliche Stärke Vertrauen in den eigenen Körper entwickelt haben. Brida merkt jedoch an, dass sie nicht eindeutig sagen kann, ob dieses Vertrauen aus der körperlichen Stärke resultiert oder eher aus Kompetenzen, die sie sich im Rahmen ihrer Ausbildung angeeignet hat. Jule hingegen beschreibt, dass die körperliche Stärke im Alltag zu dem Gefühl führt, nahezu alles schaffen zu können: „Ich glaube für mich persönlich [...] ich habe irgendwie den Eindruck, so körperlich kann ich fast alles schaffen, was ich halt will“ (Pos. 11). Marie berichtet zudem, dass sie es sich zutraut, andere Menschen zu beschützen, wenn es erforderlich wäre.

Das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen körperlichen Fähigkeiten geht mit einem Gefühl von Handlungsfähigkeit sowie mit Selbstständigkeit und Unabhängigkeit einher. Auguste betont mehrfach, dass sie weiß, dass ihr Körper vieles schaffen kann und sich dadurch als „selbsttätig“ (Pos. 7) erlebt. Anna beschreibt, wie sich ihr Gefühl der Handlungsfähigkeit und Stärke beim Krafttraining auch auf andere Lebensbereiche überträgt: „[...] ich bin stark, und ich kann alles, und wenn ich das kann, dann kann ich auch andere schwere Dinge tun, ja, und das überträgt sich halt schön“ (Pos. 10). Nina erzählt, dass sie sich gerne aktiv einbringt, etwa bei einem sportlichen Event in ihrem Heimatort, bei dem sie beim Abbau von Stahlträgern mit-half. Bei dieser Aktion war sie die einzige Frau. Da sie jedoch weiß, dass sie solche Aufgaben bewältigen kann, bringt sie sich in solchen Situationen gerne ein und hat das Gefühl, dass sie weniger auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Marie stellt einen Zusammenhang zwischen dem Vertrauen in den eigenen Körper durch körperliche Kraft und Selbstständigkeit her: „Weil, wenn du kräftig bist, bist du auch selbstständig. Und wenn Frauen sagen, ja, ich mache jetzt Krafttraining, ich werde stärker, körperlich stärker, dann bist du auch selbstständiger“ (Pos. 54). Mehrere Interviewte berichten, dass sie weniger oder keine Hilfe benötigen, wenn es darum geht, schwere Gegenstände zu tragen oder zu heben. Finja betont jedoch, dass sie sich trotzdem

gerne helfen lässt, da dies oft einfacher sei und sie niemanden etwas beweisen müsse. Gleichzeitig ist sie sich ihrer Unabhängigkeit bewusst:

[...] ich bin auf jeden Fall ziemlich unabhängig, also das würde ich jetzt auch, ich wohne auch mit meinem Freund nicht zusammen, jeder wohnt in seinem Haus sozusagen, ähm (.) und ich muss ihn auch um nichts bitten, weil ich theoretisch auch alles selber könnte, was ich machen müsste. //Interviewerin: Ja.// Genau, also ich bin total unabhängig (.) ähm, hab jetzt aber das Glück, dass ich natürlich das nicht immer leben muss sozusagen, aber ich könnte es leben jeden Tag, so. (Pos. 87)

Auch Auguste berichtet, dass sie sich weniger abhängig von anderen Personen und insbesondere von der körperlichen Stärke von Männern fühlt. Das führt ihrer Einschätzung nach auch dazu, dass sie sich weniger von männlichen Personen gefallen lässt. Anna betont ebenfalls, dass sie nicht oft auf Hilfe angewiesen ist und viele Tätigkeiten, die Stärke erfordern, selbstständig ausführen kann. Auch Brida kommt zu dem Schluss, dass sie sich durch ihre körperliche Stärke auf jeden Fall unabhängiger fühlt. Jule verallgemeinert diese Beobachtungen und stellt fest, dass körperliche Stärke Frauen grundsätzlich unabhängiger mache.

Die körperliche Stärke und das daraus resultierende Vertrauen in den eigenen Körper wirken sich auch auf das Selbstbewusstsein aus. Brida beschreibt einen konkreten Moment, in dem sie sich durch ihre Muskeln selbstbewusster fühlte:

Also abhängig davon, wie ich mich fühle und ich dann zum Beispiel so meine Muskeln wahrgenommen habe, zum Beispiel, ähm, ja, letztens, da bin ich halt im Sommer, äh, in kurzer Hose so die Treppen hochgestiegen und da war ein Spiegel und dann habe ich so meine Oberschenkelmuskeln gesehen. Und es hat mir ein gutes Gefühl gegeben. Also, es hat mich (..) selbstbewusster auftreten lassen, als ich das so (.) als ich das gesehen habe, wahrgenommen habe. (Pos. 100)

Dieses gesteigerte Selbstbewusstsein kann sie in soziale Interaktionen mit anderen mit hineinnehmen. Sie berichtet zudem von Momenten, in denen sie sich aufgrund von Erfolgen körperlich stark und dadurch auch selbstbewusster gefühlt hat. Auch Anna betont, dass körperliche Stärke durch Krafttraining für sie essenziell ist, um selbstbewusst aufzutreten. Dadurch, dass sie sich ihrer Kraft bewusst ist, verspürt sie in der Öffentlichkeit mehr Selbstbewusstsein. Eine ähnliche Entwicklung beschreibt Jule: „[...] bei mir war das schon, je stärker ich geworden bin, desto, ich war früher schon immer sehr direkt, also das, aber desto unentschuldigter war ich auch, weil ich mir denke, pff“ (Pos. 122). Sie stellt jedoch eher einen Zusammenhang zwischen körperlicher Stärke und einem erhöhten Selbstwert her: „Ich glaube, eher mit einem gewissen Selbstwert, gar nicht so Selbstbewusstsein, so, ich glaube, dass, wenn du dich gut fühlst, hast du auch ein besseres Gefühl, wie viel du wert bist“ (Pos. 102). Dies äußere sich unter anderem darin, dass sie sich verbal eher zur Wehr setze. Finja stellt fest, dass sie sich insbesondere gegenüber Männern deutlich selbstbewusster fühle als viele andere Frauen. Ihr Starksein gibt ihr im Umgang mit anderen folgendes Gefühl:

Ich denke, dass ich selbstsicherer bin, (.) dass ich in entscheidenden Situationen klarer bin (.) und, ähm, ich denke auch, dass ich, ähm, im Zweifelsfall meine Grenzen klar mache, egal ob mit oder,

also ob verbal oder quasi, ähm, wenn körperlich Grenzen überschritten werden, dann halt auch, dass ich mich auch körperlich wehren würde. (Pos. 83)

In mehreren Interviews wird ein Zusammenhang zwischen Selbstbewusstsein und Sicherheitsgefühl deutlich. Jule berichtet, dass sie eher traut, anderen zu widersprechen oder in Situationen einzugreifen – etwa, wenn andere Frauen verbal belästigt werden – da sie sich durch ihr Körpergefühl sicher genug dafür fühlt. Anna beschreibt ebenfalls ein erhöhtes Sicherheitsempfinden und geringere Angst, da sie sich auf ihren Körper und ihre Stärke verlassen kann und das Gefühl hat, dass sie durch ihre Außenwirkung weniger angreifbar wirkt. Auguste schildert, dass sie beim Ausgehen häufig eine beschützende Rolle ihren Freund*innen gegenüber einnimmt und sich durch ihre Stärke sehr selbstbewusst gegenüber Männern fühlt, die sie oder andere belästigen könnten. Sie sagt: „[...] egal was jetzt da jetzt vielleicht passieren mag, also ich weiß, okay, mein Körper und ich können das handeln [= regeln], so“ (Pos. 43). Sie hat das Gefühl, dass andere ihr physisch nicht viel antun könnten, was ihr ein starkes Sicherheitsgefühl gibt. In gefährlichen Situationen würde sie einschreiten und in Konfrontation mit anderen gehen, da sie ihren Körper gut einschätzen kann:

Ich weiß, was mein Körper kann, ich weiß, wo meine, die Grenzen meines Körpers sind, ähm, und kann das dann eben auch in andere Situationen, ähm, dann gut, ähm, irgendwie einbringen oder halt, hab dann ein gutes Gespür, oder ein gutes Gefühl für, was mein Körper kann und was nicht. Und das gibt mir ja dann wieder Sicherheit in solchen Situationen. (Pos. 47)

Auch Jule betont, dass sie ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen gut kennt, was ihr hilft, in potenziell gefährlichen Situationen angemessen zu handeln.

Nina stellt als Einzige keinen Zusammenhang zwischen körperlicher Stärke und Selbstbewusstsein her: „Weil ich glaub, man kann, also, um selbstbewusst zu sein, braucht es auch mentale Stärke. Und da hat die körperliche Stärke, glaub ich, gar nicht mit so viel zu tun, irgendwie“ (Pos. 129). Im Gegensatz dazu betonen Anna und Auguste die enge Verbindung zwischen körperlicher und mentaler Stärke. Auguste erzählt, wie sie durch das Wissen darüber, was ihr Körper kann sowie durch das Erfahren der eigenen körperlichen Stärke auch mentale Stärke entwickelt. Anna formuliert, „[...] dass körperliche Stärke, gerade bei Frauen, ähm, nicht nur körperlich, sondern auch mental enorm wichtig ist und das ist, wenn man körperlich stark ist, etwas mit einem macht mental“ (Pos. 6). Für sie spielt insbesondere das Krafttraining eine zentrale Rolle, da dies einen Kontext darstellt, in dem sie sich als stark erlebt: „Du bist, wenn du in der Lage bist, harte Trainings durchzuziehen, bist du in der Lage, alles durchzuziehen, wenn dein Kopf sagt, okay, das ist, ich kann das, ich hab das, ich bin stark, ja, das überträgt sich auf das Leben [...]“ (Pos. 93). Körperliche Erfolgserlebnisse können demnach den Glauben und das Vertrauen in sich selbst bestärken. Darüber hinaus beschreibt Anna, wie Krafttraining die Körperhaltung verändert, was wiederum Einfluss auf die psychische Verfassung hat. Sie erzählt von

Frauen, die in ihrem Fitnessstudio trainieren und diese stolze Haltung mit in ihr alltägliches Leben nehmen. Auch das Gefühl von Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit, welche wie oben beschrieben unter anderem durch körperliche Stärke entwickelt wird, hängt für Auguste mit mentaler Stärke zusammen: „Also da selbsttätig mich wahrnehmen, hilft mir immens mental und natürlich das Mentale hilft dann wieder auch körperlich“ (Pos. 17). Sie beschreibt hier eine wechselseitige Beziehung zwischen körperlicher und mentaler Stärke, die sie als Kreislauf versteht. Sie beschreibt zudem, wie ihr das Gefühl von „Ich kann das“ Motivation und Kraft für den feministischen Kampf gibt. Indem sie sich handlungsfähig und selbstwirksam erlebt, hat sie das Gefühl, etwas verändern zu können.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass bei den meisten Interviewten ein Zusammenhang zwischen körperlicher Stärke und Selbstwahrnehmung besteht. Körperliche Stärke ist insbesondere mit einem gesteigerten Vertrauen in den eigenen Körper, einem Gefühl von Handlungsfähigkeit sowie mit Selbstständigkeit und Sicherheit verbunden. All diese Aspekte stehen oftmals in enger Wechselwirkung und treten zwar bei allen Interviewten in unterschiedlicher Ausprägung auf, lassen sich jedoch auf einen ähnlichen Mechanismus zurückführen. Körperliche Erfahrungen von Stärke, Erfolg und Leistungsfähigkeit führen zu einem erweitertem Handlungsspielraum im Alltag und fördern ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. In den Erzählungen der Interviewten wird sichtbar, dass körperliche Stärke häufig mit mentalen Prozessen verknüpft wird. Während einige Interviewte einen direkten Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Stärke beschreiben, heben andere eher ein gestärktes Selbstbewusstsein, Sicherheitsgefühl und Unabhängigkeit als Effekte hervor. Dabei berichten zwei Interviewpartnerinnen, dass sich das Selbstbewusstsein umgekehrt auch auf ihr Stärkegefühl auswirkt (siehe Kapitel 4.1.1). Eine Interviewte sieht keinen Zusammenhang zwischen körperlicher Stärke und Selbstbewusstsein, während andere gerade darin eine zentrale Ressource für ein selbstsicheres Auftreten oder das Setzen von Grenzen sehen. Insgesamt deutet sich an, dass körperliche Stärke ein bedeutendes Potenzial für Empowerment darstellt. Sie stärkt das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten, erweitert Handlungsmöglichkeiten und fördert das subjektive Erleben von Selbstbestimmung und Sicherheit.

4.2 Körperliche Stärke im sozialen Kontext

Im Folgenden wird dargestellt, welchen Einfluss körperliche Stärke auf soziale Interaktionen und Verhältnisse hat. Zunächst wird beschrieben, wie die Interviewten ihren Erzählungen zufolge von anderen wahrgenommen werden und welche Rolle ihre körperliche Stärke dabei spielt. Daraufhin werden verschiedene Reaktionen erläutert, die sie aufgrund ihrer körperlichen Stärke erfahren. In dem darauffolgenden Abschnitt wird thematisiert, inwiefern die eigene

körperliche Stärke es den Frauen ermöglicht, mehr Raum einzunehmen bevor abschließend ihre Bedeutung im Kontext männlicher Gewalt beleuchtet wird.

4.2.1 Fremdwahrnehmung körperlicher Stärke

Alle Interviewpartnerinnen erzählen von unterschiedlichen Situationen, die ihnen verdeutlicht haben, dass sie von anderen Personen als körperlich stark oder sehr stark wahrgenommen werden. Diese Einschätzungen beruhen auf Eigenannahmen oder auf Reaktionen, die sie entweder aufgrund von der optischen Sichtbarkeit ihrer Muskeln, ihres Körperbaus oder durch das Ausführen von körperlichen Tätigkeiten, die viel Stärke erfordern, erhalten haben. Darüber hinaus zeigt sich, dass sie als stark wahrgenommen werden, indem sie für bestimmte Aufgaben, die körperliche Stärke voraussetzen, um Hilfe gebeten werden oder im beruflichen Kontext gezielt dafür eingesetzt werden. Finja wird, – wie bereits erwähnt – in der Kinder- und Jugendhilfe oft die Verantwortung für gefährliche Situationen übergeben. Jule erzählt, dass sie bereits des Öfteren von Bekannten angerufen und gebeten wurde, etwas zu tragen oder zu transportieren. Brida wird innerhalb ihrer Familie als die stärkste Person wahrgenommen, sogar stärker als ihr Vater, obwohl sie diesen als sehr sportlich beschreibt. Nina berichtet von Kommentaren wie: „boah, bist du stark“ (Pos. 5), die sie während ihrer Arbeit im Bierzelt erhält. Gleichzeitig hat sie das Gefühl, dass sie oft als stärker eingeschätzt wird, als sie es selbst empfindet:

Ich glaub, dass die Leute mich auch viel stärker einschätzen, irgendwie so, einfach vom (..) so, weil ich halt im Bierzelt arbeit (..) oder halt auf dem Bau, dass es halt so rüberkommt, wie wenn ich noch mehr tragen könnte, was, was vielleicht gar nicht der Fall ist oder wo ich selber mich nicht so, als so stark einschätzen würde. (Pos. 9)

Ähnlich wie bei der Selbstwahrnehmung, beschreiben einige der Interviewten, dass die Fremdwahrnehmung ihrer körperlichen Stärke vom Umfeld abhängt. Anna und Marie reflektieren während der Interviews, dass es einen großen Einfluss auf die Fremdwahrnehmung hat, wenn sie von Menschen umgeben sind, die weniger muskulös als sie selbst sind. Beide kommen zu dem Schluss, dass ihre körperliche Stärke in diesen Kontexten besonders auffällt. Die Sichtbarkeit körperlicher Stärke scheint dabei eine zentrale Rolle zu spielen und wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Jule erzählt beispielsweise, dass ihre körperliche Stärke weniger auffällt, da sie eher klein ist. Finja hingegen, die sich selbst als groß beschreibt, stellt fest, dass ihre Körpergröße dazu beiträgt, dass sie nach außen hin als stark wahrgenommen wird. Darüber hinaus beschreiben mehrere Interviewte, dass ihre Muskeln in langen oder dicken Alltagsklamotten weniger auffallen. Einige thematisieren zudem, dass ihre Muskeln bzw. die Muskeln von weiblichen Personen generell weniger sichtbar sind. Anna erklärt:

Damit du als Frau einen, einen Körperfettanteil hast, damit alle Muckis wirklich poppen und Ding, brauchst du wirklich einen sehr niedrigen Körperfettanteil. Das bedeutet aber, du musst deine Ernährung EXTREM (..) im Griff haben, verzichten. (..) Und die Frage ist immer, was bringt's? Macht's mich gesünder? Nein. Macht's mich stärker? Nein. Das ist nur eine optische Geschichte. (Pos. 63)

Die Sichtbarkeit von Muskeln sagt demnach nicht zwangsläufig etwas über die tatsächliche körperliche Stärke aus. Darüber denkt auch Jule nach: „Kraft kann man nicht immer sehen, oder? Also, ähm, das ist ja auch, (...) also jetzt im Vergleich zum Beispiel, mein Mann ist sehr groß, und auch muskulös, also, und dem sieht man an, dass er sehr stark ist“ (Pos. 46). Dass die Sichtbarkeit von Muskeln die Fremdwahrnehmung körperlicher Stärke beeinflusst, zeigt sich nicht zuletzt darin, dass mehrere Interviewte davon berichten, dass sie vor allem von fremden Menschen häufig unterschätzt werden. Hier deutet sich ein Zusammenhang mit der Tatsache an, dass die Interviewten als weiblich gelesen werden. Marie hat in ihrer Arbeit oft das Gefühl, insbesondere männlichen Personen beweisen zu müssen, dass sie stark ist. Auch Jule erzählt: „Und wenn man so eine durchschnittliche Frau ist (.) ist manchmal auch nervig, weil man sich ständig beweisen muss“ (Pos. 48). Dies steht im engen Zusammenhang mit Geschlechterrollen und dem Narrativ, dass Frauen körperlich nicht stark seien. Brida berichtet, dass sie zu Beginn ihrer Ausbildung einen starken Druck verspürte, ihre körperliche Stärke unter Beweis zu stellen, um dieses Narrativ nicht zu bestätigen. Auch Marie, Nina, Jule und Finja finden, dass ihnen als weiblich gelesenen Personen weniger zugetraut und Fähigkeiten häufig abgesprochen werden. Jule beschreibt, dass sie diese Erfahrung vor allem mit männlichen älteren Personen macht, obwohl sie diese als körperlich schwächer und weniger fit als sich selbst wahrnimmt.

Insgesamt haben mehrere Interviewteilerinnen den Eindruck, dass die gesamte Ausstrahlung einen Einfluss auf die Fremdwahrnehmung der eigenen körperlichen Stärke nimmt. Dabei spielen sowohl die Sichtbarkeit von Muskeln als auch die generelle körperliche Erscheinung und körperliche Fähigkeiten sowie die Haltung zusammen. Anna vermutet, dass Krafttraining und ihre körperliche Stärke zu einer veränderten Ausstrahlung führen und sie dadurch mehr Selbstsicherheit ausstrahlt. Marie und Finja erzählen, dass sie denken, dass andere Personen von ihrer körperlichen Stärke eingeschüchtern sind. Finja führt dies auf ihre allgemeine Ausstrahlung zurück. Auguste schildert ähnliche Erfahrungen im Fitnessstudio:

Also ich glaube, das ist halt auch, ähm, also mein Körper und ich haben ja schon ein gewisse, also ich gebe ein gewisses Bild den Leuten. Also, ähm, vor allem auch im Gym, also ich trainiere dann irgendwie im Sport-BH und bin halt so in it und habe, ähm, mache da auch mein Ding und bin da auch sehr No-Bullshit-mäßig unterwegs. Ähm, also ich glaube, ich gebe auch nicht unbedingt Fläche, um da jetzt was zu tun. (Pos. 63)

Eine selbstsichere und selbstbewusste Ausstrahlung könnte somit dazu beitragen, dass Personen als körperlich stärker wahrgenommen werden. Kapitel 4.1.2 zeigt, dass Selbstbewusstsein und ein Sicherheitsgefühl durch die Erfahrung körperlich stark zu sein, begünstigt werden. Die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Stärke wirkt sich demnach auch auf die Fremdwahrnehmung aus.

4.2.2 Körperliche Stärke als Auslöser für Reaktionen

Die Interviewten berichten von unterschiedlichen Reaktionen anderer Personen auf ihr Aussehen oder die körperlichen Fähigkeiten, die auf körperliche Stärke hindeuten. Diese Reaktionen zeigen, welche Wirkung die körperliche Stärke der Interviewten auf andere Personen hat. Mit Reaktionen sind hier Kommentare, Blicke oder andere unmittelbaren Reaktionen gemeint, die die Interviewten selbst wahrgenommen haben.

Wie anfangs bereits beschrieben, erwähnt Marie, andere Personen würden ihr rückmelden, ihre Muskeln seien „zu viel“ und sie sehe sehr männlich aus. Sie hat das Gefühl, ständig bewertet zu werden. Anna erzählt ebenfalls, dass eine langjährige Freundin einmal zu ihr gesagt habe, sie solle nicht noch mehr Muskeln aufbauen, da dies nicht schön sei. Finja berichtet, dass sie oft den Eindruck habe, andere sprächen ihr ihre Weiblichkeit ab und fänden es irritierend, wenn sie sehr feminine Kleidung trage. Dies empfinde sie als sehr negativ. Ein Schüler habe sie einmal gefragt, ob sie „überhaupt eine richtige Frau“ (Pos. 37) sei und nicht transgeschlechtlich. Einige der Interviewten berichten zudem von negativen Reaktionen von ihren männlichen (Ex-)Beziehungspersonen. Wie bereits erwähnt, erhielten sie negative Kommentare zu ihrem Aussehen, die sich ebenfalls darauf bezogen, dass sie zu muskulös seien oder nicht noch muskulöser werden sollten. Finja berichtet, dass ihr Ex-Partner nicht wollte, dass sie Kampfsport betreibt, weil er es bei Frauen nicht schön findet, wenn sie viel Muskulatur haben. Marie überlegt, dass diese Bewertung möglicherweise damit zusammenhängt, dass ihr Partner weniger muskulös ist bzw. einen kleineren Bizeps hat als sie: „Hätte er nämlich einen größeren, würde es ihn gar nicht stören. Ich glaube, solange man selber sicher ist, dann hast du auch keinen Grund andere zu bewerten, oder ihr Auftreten“ (Pos. 27). Auch Nina hat den Eindruck, dass solche negativen Reaktionen häufig aus Unsicherheit heraus entstehen. Sie sagt: „Ich glaub, Männer wollen sich ja auch irgendwie gebraucht fühlen, oder den Beschützer spielen und so“ (Pos. 125). Wenn weiblich gelesene Personen jedoch aufgrund ihrer körperlichen Fähigkeiten unabhängig von Männern sind, könnte das Unsicherheit in ihnen auslösen. Hier lässt sich ein möglicher Zusammenhang mit Geschlechterrollen in heterosexuellen Beziehungen erkennen. Marie und Nina vermuten beide, dass eine Ablehnung weiblicher Schwäche dadurch begünstigt wird. Marie erzählt von einem Kollegen, der in einer Spezialeinheit tätig ist und geäußert habe, er könne es nicht ertragen, mit einer Frau zusammen zu sein, die stärker ist als er und ihn beschützen kann. Dennoch drückt sie ein gewisses Verständnis für die Ablehnung weiblicher Schwäche von männlichen Personen aus: „Und dann verstehe ich auch vielleicht die Männer, die sich denken, ich will nicht eine Freundin haben, die stärker ist als ich, weil dann fühle ich mich schwach“ (Pos. 74). Wie bereits erläutert, beeinflusst das Umfeld, wie stark man sich selbst wahrnimmt.

Da Stärke als männliches Attribut gilt, kann ein vermindertes Stärkegefühl zur Infragestellung der eigenen Männlichkeit führen. Nina überlegt, dass Männer möglicherweise auch Angst haben, in Beziehungen „klein gehalten“ zu werden, wenn ihre Partnerinnen körperlich stärker sind. Anna theoretisiert umgekehrt: „[...] ich glaub, dass Männer nach wie vor Angst, viel-, nicht alle, viele Männer, bitte nicht generalisieren, viele Männer nach wie vor Angst haben vor starken Frauen, weil schwache Frauen sind leichter zu kontrollieren“ (Pos. 93). Sie berichtet, dass einige männliche Partner ihrer Kundinnen im Fitnessstudio negativ reagieren, wenn diese körperliche stärker und damit auch widerständiger werden. Auch außerhalb von romantischen Beziehungen kann die körperliche Stärke weiblich gelesener Personen bei Männern Verunsicherung auslösen. Finja vermutet, dass Männer Angst haben, dass ihre eigene Stärke infrage gestellt wird. Sie erzählt von einem Trainingskampf, bei dem ein Mann aus Angst, gegen eine Frau zu verlieren, sich geweigert habe, gegen sie anzutreten. Jule hat ebenfalls den Eindruck, dass ihre körperliche Stärke bei männlichen Personen Unsicherheit auslösen kann.

Auguste berichtet, dass sie früher aus ihrem familiären Umfeld negative Reaktionen zu ihrem muskulösen Aussehen bekommen hat, was sie mit weiblichen Schönheitsidealen in Verbindung bringt. Mittlerweile habe sich dies jedoch verändert: Ihre Mutter trainiert inzwischen ebenfalls, und Auguste erzählt: „[...] und jetzt, sind wir halt so am Bizeps vergleichen“ (Pos. 55).

Insgesamt zeigt sich, dass die Reaktionen anderer Menschen etwas darüber aussagen, was die körperliche Stärke der Interviewten in ihnen auslösen kann. Negative Reaktionen deuten darauf hin, dass sich Personen bedroht, eingeschüchtert oder verunsichert fühlen – was sich insbesondere bei männlichen Personen abzeichnet – oder dass sie aufgrund von Schönheits- und Geschlechternormen Ablehnung empfinden. Diese Reaktionen können sich wiederum auf die Empfindungen der Interviewten bezüglich ihrer eigenen körperlichen Stärke auswirken und diese negativ prägen. Sie haben somit eine große Wirkmacht, die – wie Nina konstatiert – positive Reaktionen oft überlagern.

Auguste, Jule und Anna berichten von einigen Reaktionen, die sie weder als positiv noch als negativ bewerten würden. Auguste bezieht sich dabei insbesondere auf Situationen im Fitnessstudio. Dort nimmt sie regelmäßig wahr, dass andere Personen sie überrascht oder erstaunt ansehen, wenn sie als einzige weiblich gelesene Person in der Weightlifting-Section trainiert, an Fitnessgeräten hohe Gewichte einstellt, schwere Dinge hebt bzw. schwerer heben kann als männliche Personen oder ihre ausgeprägte Muskulatur zu sehen ist. Anna berichtet ebenfalls, dass – wenn sie in einem öffentlichen Fitnessstudio trainieren geht – „[...] dann schon geschaut wird, vor allem von den Männern, wenn ich halt irgendwie schweres Gewicht hochreiß“ (Pos.

67). Jule und Auguste haben außerdem den Eindruck, dass ihre körperliche Stärke Konkurrenzverhalten bei männlichen Personen auslösen kann. Auguste erlebte es bereits mehrfach, dass männliche Personen beobachtet haben, wieviel Gewicht sie auf ihrem Gerät eingestellt hatte, nur um daraufhin bei sich selbst mehr Gewicht einzustellen. Ähnlich erzählt Jule, dass insbesondere männliche Personen im professionellen sportlichen Kontext oft von ihr wissen wollten, wieviel Gewicht sie geschafft hat, mit dem Ziel, sich an ihr zu messen und ihre eigene Stärke zu bestätigen. Auch hier deutet sich ein Zusammenhang mit Unsicherheiten von männlichen Personen hinsichtlich der eigenen körperlichen Stärke oder Überlegenheit an.

Auguste, Jule und Anna berichten darüber hinaus von überwiegend positiven Reaktionen auf ihre körperliche Stärke. So erfährt Auguste insbesondere in ihrem freundschaftlichen Umfeld, aber mittlerweile auch innerhalb ihrer Familie viel Unterstützung. Dies hängt ihrer Meinung nach damit zusammen, dass ihr Umfeld dahingehend sehr reflektiert ist und selbst viel Sport betreibt. Im Interview beschreibt sie einen Austausch mit einer engen Freundin, bei dem sie sich gegenseitig darüber informieren, wieviel Gewicht sie bei bestimmten Übungen gestemmt haben und dabei Anerkennung füreinander aussprechen. Auch Brida berichtet von einem ähnlichen Austausch mit einer Freundin über ihr jeweiliges Muskelwachstum und die Ästhetik davon. Nina erzählt von Situationen beim Bedienen im Bierzelt, in denen Kund*innen begeistert auf ihre körperliche Stärke reagieren. Dies mündet teils jedoch in übergriffigem Verhalten, beispielsweise als ein Mann wiederholt ihren Bizeps anfassen wollte. In diesem Kontext hat sie das Gefühl, dass die Reaktionen auf ihre körperliche Stärke zwar sehr positiv ausfallen, empfindet diese jedoch teilweise als ambivalent:

Aber es ist halt so, ja, keine Ahnung, irgendwie ein komisches Gefühl. Aber manchmal ist es auch schön, wenn man dann halt so an den Tisch kommt, so mit zwölf Maßkrügen und alle sind dann so (jubelt) und fangen irgendwie das Klatschen an und feiern einen dann so. Es ist schon immer cool, aber (.) manchmal ist es einfach dann auch, man hat da auch nicht Lust drauf immer (.) Manchmal will man da einfach seinen Job machen und abkassieren und wieder gehen. (Pos. 55)

Sie beschreibt, dass sie Situationen wie diese manchmal unangenehm findet, da sie nicht auf ihre körperliche Stärke reduziert werden möchte.

Auguste, Jule und Anna berichten, dass sie von ihren männlichen Partnern viel Zuspruch und Unterstützung in Bezug auf ihre körperliche Stärke erfahren. Alle drei Partner trainieren ebenfalls. Anna hebt hervor, dass es ihrem Partner zudem wichtig ist, dass ihre gemeinsame Tochter ein starkes weibliches Vorbild hat. Möglicherweise reagieren die Partner positiver, weil sie selbst Krafttraining betreiben und sich deshalb körperlich nicht unterlegen fühlen. Finja berichtet hingegen, dass ihre körperliche Stärke in ihrer aktuellen Beziehung keine Rolle spielt und sie keine negativen Reaktionen von ihrem männlichen Partner erfährt, obwohl dieser keinen Sport betreibt. Auffällig ist, dass diejenigen Interviewten, die überwiegend von positiven

Reaktionen erzählen, auch überwiegend positiven Empfindungen gegenüber ihrer körperlichen Stärke äußern. Auch hier zeigt sich, dass die Reaktionen anderer die eigenen Empfindungen stark beeinflussen können.

4.2.3 Raum einnehmen

Einige Aussagen der Interviewten lassen sich unter dem Aspekt des Raumeinnehmens zusammenfassen. Wie bereits ausgeführt, bewegen sich weiblich sozialisierte Personen häufig räumlich sehr begrenzt und machen sich klein. Aktiv Raum einzunehmen kann deshalb als empowernde Praxis verstanden werden.

Brida vermutet, dass sowohl die eigene Haltung als auch die Art und Weise, wie man anderen begegnet und Raum einnimmt einen Einfluss darauf nehmen, wie andere Personen mit einem umgehen. Interessanterweise äußert sie zunächst, dass körperliche Stärke im Umgang mit anderen keine Rolle spielt. Wenig später im Interview bejaht sie jedoch die Frage, ob sie mehr Raum einnehme, seitdem sie sich körperliche stark fühlt, und erklärt:

Also, vielleicht hat es mit, also wenn ich mich gut in meinem Körper fühle, wenn ich mich stark fühle, zu tun, ja, dass ich mich dann auch selbstbewusster fühle und dass ich mehr Raum einnehmen kann. Ja, total, vor allem bezogen auf so, wenn, also in so Männerunden, ähm, wenn so Baustellenbesprechungen ist oder wenn man mit dem Bauherrn sich unterhält und dann kommt noch so ein Nachbar dazu und dann sind da alles NUR Männer um einen herum, die, ja, auch so viel labern können. Ähm, und, ähm, ja, das hat schon zugenommen. (Pos. 116)

Hier zeigt sich ein indirekter Zusammenhang zwischen körperlicher Stärke und dem Einnehmen von Raum. Durch die körperliche Stärke fühlt Brida sich selbstbewusster und kann somit auch mehr Raum einnehmen. Anna vertritt eine ähnliche Auffassung. Sie beschreibt, dass Krafttraining zu einer anderen Bewegungsweise und Haltung führt und dazu beiträgt, Raum einzunehmen. Sie geht davon aus, dass dies auch von anderen wahrgenommen wird. Auguste beschreibt, dass sie durch ihre körperliche Stärke auf jeden Fall mehr Raum einnimmt. Für sie hängt dies eng mit ihrer feministischen Einstellung zusammen, wobei ihr ihre körperliche Stärke zusätzliche Sicherheit gibt. Sie berichtet von einer inneren Kampfbereitschaft und erklärt: „[...] also diese Mikrofeminismen von nicht ausweichen, wenn dir, also auf der Straße jemand begegnet. (..) Aber da bin ich halt jetzt auch wieder, rempel mich halt an. Es wird DIR wehtun. Ich kann meine Muskeln anspannen, so“ (Pos. 75). Auch im Fitnessstudio ist es ihr wichtig, ihren Raum einnehmen zu können. Dabei möchte sie niemandem Raum wegnehmen, nimmt sich aber beispielsweise an einer Maschine die Zeit, die sie benötigt, selbst wenn andere Personen diese in dem Moment ebenfalls nutzen wollen. Nina hingegen hat nicht das Gefühl, durch ihre körperliche Stärke mehr Raum einzunehmen. Generell glaubt sie, dass ihre körperliche Stärke im Umgang mit anderen keine Rolle spielt, auch für sich selbst nicht. Jule verneint die Frage, ob sie durch ihre körperliche Stärke mehr Raum einnehme, ebenfalls und sagt: „Nein,

weil der öffentliche Raum der Gleiche ist. Also, wenn sich der öffentliche Raum auch verändert hätte, wär's vielleicht anders“ (Pos. 94). Jule überlegt weiter, dass sich ihre körperliche Erscheinung stärker verändern und sie mehr Körpervolumen haben müsste, um mehr Raum in der Öffentlichkeit einnehmen zu können. Sie ergänzt, dass sie versuche, Auseinandersetzungen im öffentlichen Raum zu vermeiden, da es ihr den Aufwand mit fremden Menschen nicht wert sei und sich deshalb eher zurückhält. Zudem möchte sie in bestimmten Situationen physisch nicht mehr Raum einnehmen, insbesondere dann, wenn sie sich bei anderen Personen wünscht, dass diese ebenfalls weniger Raum einnehmen (z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln). Gleichzeitig stellt Jule fest, dass es ihr in Situationen, in denen es ihr wichtig ist, leichter fällt, verbal Raum einzunehmen, zu widersprechen und ihre Position im Raum stehen zu lassen. Dies führt sie auf ihre körperlichen Fähigkeiten zurück. Finja möchte – ähnlich wie Jule – im öffentlichen Raum in den meisten Fällen nicht mehr Raum einnehmen und bevorzugt es, eher unauffällig zu sein:

[...] also, in der Regel bin ich halt, glaube ich, eher die Fraktion, ähm, unauffällig durchs Leben gehen und, äh, du lässt mich in Ruhe und ich lass dich in Ruhe. Also, ja. (.) Ich will ja eigentlich auch nur zum Sport gehen, ähm, Spaß haben und ein entspanntes Leben führen, mehr will ich ja gar nicht. (Pos. 93)

Sie äußert den Wunsch, dass ihre körperliche Stärke nicht dazu führen soll, dass sie – insbesondere im beruflichen Kontext – anders behandelt wird. Sie beschreibt sich selbst als eine Person, die sich im öffentlichen Raum weder besonders kleinmacht noch besonders viel Raum einnimmt. Marie berichtet, dass sie mehr Raum einnimmt als andere weibliche Personen, führt dies jedoch nicht auf ihre Stärke, sondern auf ihre Persönlichkeit zurück.

Selbstbewusstsein, Sicherheitsgefühl, Ausstrahlung und Haltung scheinen zu beeinflussen, inwiefern Personen Raum einnehmen können. Körperliche Stärke kann also dabei unterstützen, mehr Raum einzunehmen, indem sie auf diese Aspekte Einfluss nimmt. Gleichzeitig beschreiben einige Interviewte, dass sie keinen Zusammenhang wahrnehmen oder sie nicht unbedingt mehr Raum einnehmen wollen, während es für andere ein widerständiger oder feministischer Akt ist.

4.2.4 Die Rolle körperlicher Stärke im Kontext von männlicher Gewalt

In den vorherigen Kapiteln wurde bereits dargestellt, dass sich körperliche Stärke bei einigen Interviewteilernehmerinnen positiv auf das Sicherheitsgefühl auswirkt. Wie bereits in der Einleitung dargelegt, gibt es zahlreiche Gewaltdelikte von Männern an Frauen. Gewalt an Frauen ist kein individuelles, sondern ein strukturelles Problem, sodass viele weiblich sozialisierte Personen mit der Angst vor männlicher Gewalt aufwachsen. An dieser Stelle soll vertieft werden, inwiefern sich körperliche Stärke auf diese Angst bzw. das Erleben potenziell gefährlicher Situationen auswirkt.

„[...] Die größte Angst, die wir Frauen haben, ist vor Männern auf der Straße, wenn es finster ist [...]“ (Anna, Pos. 49). Anna beschreibt damit ein Gefühl, das vermutlich viele weiblich sozialisierte Personen nachvollziehen können. Auguste und Jule äußern ähnliche verallgemeinernde Aussagen, die darauf hinweisen, dass viele weiblich sozialisierte Personen grundsätzlich eine Angst vor oder zumindest Vorsicht gegenüber männlicher Gewalt entwickeln. Sowohl das Ausmaß dieser Angst als auch die Rolle der eigenen körperlichen Stärke unterscheiden sich zwischen den Interviewten und werden unterschiedlich bewertet.

Auguste beschreibt, dass sie schon immer eher wenig Angst vor männlichen Personen verspürt hat, räumt jedoch ein, dass aufgrund des patriarchalen Systems stets eine gewisse Angst vorhanden ist. Grundsätzlich fühlt sie sich derzeit aber sehr selbstsicher in ihrem Körper, da sie weiß, wozu dieser fähig ist, wodurch sie das Gefühl hat, ihr kann nicht viel passieren. Marie und Auguste beschreiben beide, dass sie sich in der Lage fühlen, auch andere Menschen zu beschützen. Gleichzeitig schätzt Marie das Potenzial körperlicher Stärke als sehr begrenzt ein, sobald Angreifer*innen bewaffnet oder mehrere Personen beteiligt sind. Sie erzählt, dass sie stets Selbstverteidigungswaffen bei sich trägt und diese, wenn sie nachts allein unterwegs ist, in der Hand hält. Dadurch fühlt sie sich sicherer, stärker und weniger angreifbar und hat den Eindruck, dass sich dies auch in ihrer Ausstrahlung zeigt. Ihre eigene körperliche Stärke bewertet sie in diesem Kontext im Vergleich zu Waffen als einen sehr geringen Schutzfaktor. Zudem verspürt sie eine größere Unsicherheit, wenn sie auffällig feminin gekleidet oder beispielsweise durch Alkoholkonsum beeinträchtigt ist. Ansonsten beschreibt sie jedoch eine gewisse Kampfbereitschaft, aus der eine große Selbstsicherheit hervorgeht: „Aber sonst fühle ich mich so... Ich warte nur drauf, bis mich wer angreift, bis ich endlich hinhauen kann“ (Pos. 39).

Nina verspürt durch ihre körperliche Stärke kein erhöhtes Sicherheitsgefühl. Sie weiß nicht, ob sie sich in gefährlichen Situationen wehren könnte und vermutet:

Also, ich glaube, Männer sind trotzdem in der Regel stärker. Also, ich glaube einfach anatomisch gesehen, dass Männer, oder auch weil sie größer sind dann oder so, also ich glaube, dass Männer doch häufig, dass man da trotzdem als Frau keine Chance hätte. (Pos. 103)

Für sie stellt ihre körperliche Stärke kaum einen Schutz dar, da sie das Gefühl hat, Männern körperlich unterlegen zu sein. Ähnlich geht es Brida. Sie beantwortet die Frage, ob ihre körperliche Stärke für sie in Bezug auf die Angst vor männlicher Gewalt eine Rolle spielt, folgendermaßen:

Mhm, ich hab, also, meine Angst, wenn ich nachts alleine unterwegs bin, hat eher zugenommen in den letzten Jahren. Ähm, vielleicht auch, weil ich weniger naiv bin, weil in meiner Kleinstadt schon einige Vorfälle waren, die ich mitbekommen hab. Und (.) nee, das, ähm, hat meine Angst vor, äh, also, so vor allem vor Dunkelheit alleine sein und ein Mann begegnet mir, nicht, ÜBERHAUPT nicht beeinflusst. (Pos. 132)

Ihre körperliche Stärke gibt ihr demnach in dieser Hinsicht kein Sicherheitsgefühl. An einer anderen Stelle im Interview beschreibt sie ähnlich wie Nina, dass sie sich Männern trotz ihrer eigenen Stärke körperlich unterlegen fühlt.

Jule meint im Interview zunächst, dass ihre körperliche Stärke in diesem Kontext keine Rolle spielt. Sie sagt: „[...] die meisten Menschen, die dich verletzen wollen, die wollen dich ja nicht mit ihrer körperlichen Stärke besiegen [...] körperliche Stärke, hilft dir bei K.O.-Tropfen nichts, oder bei einem Messer [...]“ (Pos. 80). Sie räumt jedoch ein, dass es für sie in der Hinsicht einen Effekt habe, dass sie auf bestimmte körperliche Fähigkeiten vertrauen kann, etwa dadurch, dass sie schnell und weit laufen kann oder im Ernstfall die Kraft hätte, sich wehren zu können. Gleichzeitig hält sie es für effektiver, Pfefferspray zu benutzen oder potenziell gefährliche Situationen möglichst zu vermeiden. Zudem betont sie, dass die Wahrnehmung einer Bedrohung stark vom Gegenüber abhängt. So fühlt sie sich weniger von einer Person bedroht, wenn diese körperlich nicht fit wirkt. Dies zeigt, dass sich Empfindungen im Kontext männlicher Gewalt nicht unbedingt generalisieren lassen. Insgesamt bewertet sie ihre weibliche Sozialisation im Hinblick auf die Angst vor männlicher Gewalt als prägender als ihre körperliche Stärke. Zwar gibt ihr ihre Stärke ein gewisses Sicherheitsgefühl, dennoch versucht sie Situationen, in denen sie ihre Stärke gegen andere einsetzen müsste, möglichst zu vermeiden und misst der körperlichen Stärke in diesem Kontext insgesamt eine eher geringe Bedeutung zu.

Für Anna hingegen hat die körperliche Stärke im Kontext männlicher Gewalt einen großen Einfluss. Sie berichtet, dass sie männlichen Personen nachts seltener aus dem Weg geht oder die Straßenseite wechselt, seit sie muskulöser ist. Sie hat den Eindruck, durch ihre Muskulosität weniger angreifbar zu wirken. Sie räumt ein, dass sie vielleicht nicht wirklich sicherer ist, sich jedoch so fühlt und sich dieses Sicherheitsgefühl ihrer Einschätzung nach auf ihre Ausstrahlung auswirkt. Ähnlich wie bei Marie zeigt sich, dass bezüglich Angst vor männlicher Gewalt auch die wahrgenommene Außenwirkung eine Rolle spielt. Ein Sicherheitsgefühl, das bei Auguste oder Anna aus der körperlichen Stärke resultiert, bei Marie hingegen eher aus dem Mitführen von Selbstverteidigungswaffen, wirkt sich auf die eigene Ausstrahlung aus. Dies beeinflusst laut Marie, Anna und Auguste, wie angreifbar man wirkt. Abgesehen davon ist für Anna das Vertrauen in den eigenen Körper ein zentraler Punkt:

[...] es ändert dein Mindset, wenn du, schau, ich hebe 100 Kilo vom Boden hoch, dann hebe ich den Menschen. Ja, also ich meine, der wird nicht stillhalten, aber es ist halt, weißt du, es ist, man hat halt, es gibt einem Vertrauen in den eigenen Körper. Ich glaube schon, dass wenn ich einmal zuschlage, was ich in meinem Leben noch nie getan habe, aber was ich tun würde, ähm, dass das anders wirkt, als wenn ich keine Kraft hätte. (Pos. 53)

Sie betont hier jedoch auch, dass sie gar nicht erst in eine solche Situation geraten möchte. Zwar traut sie sich zu, sich zu verteidigen, sieht jedoch vor allem gesellschaftliche Maßnahmen wie Täterarbeit als notwendig an, um männliche Gewalt zu verhindern.

Bei Finja kommt in potenziell gefährlichen Situationen weniger ein Angstgefühl auf als vielmehr ein „Adrenalinrausch“ (Pos. 81). Dies habe sie generell bei allen Menschen, die bedrohlich wirken, unabhängig vom Geschlecht der Person. Sie beschreibt, dass sie in solchen Momenten in einen bestimmten Modus gerät, in dem sie hellwach und klar ist und jederzeit reagieren könnte. Generell traut sie sich zu, in Konfrontation mit anderen zu gehen, versucht jedoch – ähnlich wie Jule – derartige Situationen möglichst zu vermeiden.

Die Rolle körperlicher Stärke in gefährlichen und gewaltvollen Situationen wird insgesamt sehr unterschiedlich bewertet. Dabei scheint das individuelle Angstempfinden teilweise damit zusammenzuhängen, wie die Bedeutung körperlicher Stärke in diesem Kontext eingeschätzt wird. Bei Interviewten, die ihre körperliche Stärke als geringen oder keinen Schutzfaktor wahrnehmen, verringert sich die Angst vor männlicher Gewalt durch das körperliche Starksein nicht. So beschreiben zwei der Interviewten, dass sie sich männlichen Personen trotz ihrer eigenen körperlichen Stärke grundsätzlich körperlich unterlegen fühlen. Darüber hinaus wird das Potenzial körperlicher Stärke zum Schutz vor Gewalt durch Waffen oder andere Mittel – wie etwa K.O.-Tropfen – als sehr begrenzt betrachtet. Mehrere Interviewte weisen darauf hin, dass weiblich sozialisierten Personen die Angst vor männlicher Gewalt gesellschaftlich vermittelt wird und somit tief verankert ist. Für andere Interviewte führt die körperliche Stärke hingegen durchaus zu einem verstärkten Sicherheitsgefühl, das die Angst in potenziell gefährlichen Situationen verringern kann. In dieser Forschungsarbeit kann lediglich dargestellt werden, wie sich körperliche Stärke auf das subjektive Empfinden in gefährlichen Situationen auswirkt. Es kann jedoch nicht untersucht werden, welche Wirkung körperliche Stärke in derartigen Situationen tatsächlich auf potenzielle Täter*innen hat. Keine der Interviewten berichtete von konkreten Situationen, in denen sie ihre körperliche Stärke zur Verteidigung einsetzen musste. Daher ist es schwierig, zu bewerten, inwiefern körperliche Stärke tatsächlich als Schutzfaktor wirken kann. Dies hängt zudem maßgeblich von den jeweiligen Situationen sowie von den beteiligten Personen ab.

4.3 Einschätzung der Interviewten zu dem widerständigen und herausfordernden Potenzial körperlicher Stärke

Bevor die Ergebnisse diskutiert, interpretiert und im Kontext der bereits ausgeführten Theorien und Forschungsergebnissen eingeordnet werden, soll an dieser Stelle die Einschätzung der Interviewten zu dem widerständigen und herausfordernden Potenzial ihrer körperlichen Stärke

sowie allgemein der körperlichen Stärke weiblich gelesener Personen zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse dargestellt werden. Damit soll aufgezeigt werden, welche Wirkung die Interviewpartnerinnen körperlicher Stärke tatsächlich zuschreiben, ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen und Überzeugungen.

4.3.1 Körperliche Stärke als Widerstand

Die eigene körperliche Stärke bzw. körperliche Stärke weiblich gelesener Personen generell wird von den Interviewten teilweise als Widerstand gegen patriarchale Normen und Strukturen empfunden. Brida beschreibt dies als Widerstand in Form von einem „[...] Ausbruch aus den [...] Zuschreibungen zur Weiblichkeit [...]“ (Pos. 160). Auch Jule empfindet ihre körperliche Stärke als herausfordernd für gesellschaftliche Erwartungen an Weiblichkeit. Wenn weibliche gelesene Personen muskulös sind, eröffnet sich die Möglichkeit für ein erweitertes und starkes Weiblichkeitsbild. Auguste hat ebenfalls das Gefühl, gesellschaftliche Erwartungen an Weiblichkeit herauszufordern. Sie betont, dass sie dies als Person insgesamt tut, Teil davon sei jedoch immer auch ihre Stärke. Anna sieht in der körperlichen Stärke weiblich gelesener Personen ein besonders großes Potenzial für Widerstand:

[...] es ist ein Widerstand, wir stehen auf und sagen, wir wollen nicht mehr dünn sein, wir wollen nicht mehr klein sein, wir wollen nicht mehr schrumpfen, uns rumschubsen lassen, sonstiges, ja. Ich brauche keinen Mann, der mir irgendwas hochhebt, ja, ich brauche keinen Mann, der mir sagt, das ist gut so, ja. Also ja, so gesehen ist es natürlich eine Form des Widerstands und, ähm, das Feministische, was man vielleicht machen kann. (Pos. 88)

Sie äußert ihre Besorgnis darüber, dass viele Frauen aus ihrer Sicht wieder vermehrt versuchen, möglichst dünn zu sein: „Aber es zielt wieder nur auf das eine, ja, nämlich weniger werden, weniger werden, weniger werden, ich will endlich abnehmen, ich will endlich abnehmen, und ich wünsche mir so, ich will endlich stark sein“ (Pos. 95). Sie wünscht sich, dass weibliche Personen erkennen, welchen Mehrwert es für sie hat, mehr statt weniger zu werden und beschreibt in Bezug auf sich selbst: „Ich will mehr werden, mehr Gewicht auf der langen Hantel, ja, mehr Heben, mehr Power, mehr Kraft“ (Pos. 22). Auch Auguste erläutert, dass Sport insbesondere für weiblich sozialisierte Personen oftmals mit dem Ziel der Gewichtsabnahme verknüpft ist. Erst, wenn Personen trainieren und Kraft aufbauen, käme die Erkenntnis: „[...] warte mal kurz. So, ich kann ja viel mehr, also mein Körper kann viel mehr als nur weniger werden“ (Pos. 27).

Gleichzeitig geht aus den Interviews mit Jule, Brida und Auguste hervor, dass körperliche Stärke nur einen von vielen Aspekten darstellt, durch die gesellschaftliche Erwartungen an Weiblichkeit herausgefordert werden können. Andere optische Aspekte, wie Körperbehaarung oder Frisur sowie berufliche Tätigkeiten oder Interessen können Erwartungen an das

Weiblichkeitsbild ebenso herausfordern. Körperliche Stärke wird im Vergleich zu diesen Aspekten nicht unbedingt als besonders widerständig bewertet.

Nina und Marie empfinden körperliche Stärke hingegen überhaupt nicht als etwas Widerständiges. Marie erlebt sich selbst schon immer als körperlich stark, weshalb sie darin keinen Widerstand erkennt. Für Nina stellt körperliche Stärke lediglich ein äußeres Merkmal dar, vergleichbar mit der Augenfarbe oder der Größe der Brüste.

Insgesamt zeigt sich, dass die Bewertung körperlicher Stärke als Widerstand gegen gesellschaftliche Erwartungen an Weiblichkeit zwischen den Interviewten variiert. Während Anna darin ein großes und wichtiges Potenzial sieht, betrachten Jule, Auguste und Brida sie als einen widerständigen Aspekt unter vielen. Nina und Marie hingegen schreiben ihr keine widerständige Bedeutung zu.

4.3.2 Das Potenzial körperlicher Stärke für die Herausforderung patriarchaler Verhältnisse

Finja glaubt, dass es auf jeden Fall eine Wirkung auf männliche Personen hätte, wenn weiblich gelesene Personen insgesamt stärker wären. Sie geht davon aus, dass sich einige Männer dadurch bedroht und verunsichert fühlen würden, während andere eher erleichtert wären:

Ich glaube tatsächlich, dass, wenn Männer, ähm, Frauen gegenüberstehen, die gleich stark sind oder vielleicht körperlich auch ein bisschen stärker, dass es Männern Angst macht, vielleicht, dem einen oder anderen. Ich glaube aber auch, dass es, ähm, für Männer, die die patriarchale Struktur nicht unbedingt bevorzugen, eine ERLEICHTERUNG ist, festzustellen, okay, ähm, Frauen sind, ähm, gleich stark und, ähm, ich muss nicht den Beschützer mimen, das können wir zusammen machen, so ungefähr. (Pos. 97)

Die Verunsicherung führt sie auf eine Angst vor Veränderung zurück. Sie schließt: „[...] also ich glaube, die haben Angst, dass IHRE Stärke dann in Frage gestellt wird oder so, dass ihnen irgendjemand vielleicht was wegnimmt oder so. [...] Aber eigentlich gewinnen ja alle dadurch“ (Pos. 109). Brida empfindet ihre körperliche Stärke als Widerstand und denkt, dass patriarchale Verhältnisse herausgefordert werden können, wenn weibliche gelesene Personen mehr Raum einnehmen und weniger von männlichen Personen abhängig sind. Gleichzeitig bewertet sie das Potenzial körperlicher Stärke als begrenzt und äußert: „Puh, es ist schwierig, sich auf diesen KLEINEN Aspekt zu konzentrieren, ob das was verändern kann“ (Pos. 166). Auguste relativiert – ähnlich wie Brida – die Rolle von körperlicher Stärke für gesellschaftliche Veränderungen. Dafür brauche es ihrer Meinung nach das Zusammenwirken vieler Faktoren:

So, ähm, ob es jetzt tatsächlich DAS ist, was jetzt das Patriarchat schmeißen wird, weniger. Also wissen wir eh, das braucht, da braucht man viele kleine Dinge. Ähm, aber eben, es kann ein, ein weiteres Ding sein, so. Und es, auf jeden Fall, das Patriarchat ist nicht happy mit der Sache. (Pos. 89)

Dennoch erkennt sie an, dass körperliche Stärke einen wichtigen Beitrag leisten könnte. Das Patriarchat ziele darauf ab, weiblich gelesene Personen fügsam zu machen und klein zu halten.

Gefühle von Stärke, Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit widerstrebe diesem Vorgehen. Körperliche Stärke weiblich gelesener Personen widerspricht somit patriarchalen Interessen, weshalb Auguste schließend feststellt, dass sie ein Potenzial zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse darstellt.

Anna äußert ebenfalls, dass körperliche Stärke weiblich gelesener Personen patriarchalen Interessen widerstrebe: „[...] es widerspricht halt auch dem Patriarchat, wenn Frauen plötzlich stark sind, groß sind, ihren Platz einnehmen und den Mann nicht brauchen, der ihnen das Zeug heim-schleppt, weil wir sind selber stark, ja, ich kann ALLES selber machen [...]“ (Pos. 14). Sie sieht jedoch – anders als Brida und Auguste – in der körperlichen Stärke einen ganz entscheidenden Aspekt:

Ich glaube, dass grad in patriarchalen Strukturen und überhaupt Patriarchat, das wir definitiv noch haben, ja, ähm (..) der Status quo am besten erhalten bleibt, wenn Frauen nicht stark sind. Ja, und darauf beruhen ja ganz viele Dinge. Frauen bleiben zu Hause beim Kind, äh, Frauen an den Herd, äh, wir gehen nur Teilzeit arbeiten, wir verdienen weniger, ähm, das geht alles nur, wenn wir klein bleiben, wenn wir das schwache Geschlecht bleiben, ja, und somit ist (..) es schon eine Form der Résistance [= Widerstand], wenn wir jetzt sagen, so nein. Und ähm, wir nehmen unseren Platz ein und wir SIND stark, ja, wir sind immer schon stark gewesen, ich glaub, wenn wir es jetzt körperlich auch noch zeigen und wirklich Muskeln aufbauen, dann ist es halt auch ein optischer Reminder, dass wir eine Kraft sind, mit der man rechnen muss, ja. (Pos. 93)

Für sie geht die körperliche Stärke mit einer insgesamten Stärke einher, mit der es möglich wäre, sich gegen unterdrückerische Verhältnisse zur Wehr zu setzen. Sie geht davon aus, dass mit körperlicher Stärke auch eine Widerstandsfähigkeit einhergeht. Wenn Frauen ihre Stärke kollektiv sichtbar machen würden, könnten sie ihrer Einschätzung nach gesellschaftliche Verhältnisse verändern.

Marie glaubt hingegen nicht, dass körperliche Stärke weiblich gelesener Personen das Potenzial birgt, patriarchale Verhältnisse herauszufordern. Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass sie – obwohl sie sich selbst als sehr stark wahrnimmt und auch von anderen so wahrgenommen wird – weiterhin Diskriminierung aufgrund ihres Geschlechts erfährt, etwa in ihrem beruflichen Kontext. So berichtet sie, dass ihr Chef nicht wollte, dass sie Probetrainings mit neuen Kund*innen durchführt, da er der Meinung sei, männliche Trainer kämen besser an. In diesem Zusammenhang erzählt sie:

Also (..) wie soll ich diese Frage von dir beantworten, wenn sowas passiert immer noch? Und ich mir denk, ich kann das alles herausfordern. Und dann renne ich gegen eine Wand. Und ich mir denk, ich bin doch grad ein Beispiel dafür, dass, dass so (..) Ich glaub, wir sind noch SEHR weit entfernt, dass wir das Patriarchat auflösen können. Wirklich weit. (Pos. 94)

Außerdem berichtet Marie davon, dass eine ihr nahestehende Person, die sie als körperlich stark wahrnimmt, häufig in gewaltvollen Beziehungen ist und schon viel häusliche Gewalt erlebt hat und sich trotz ihrer körperlichen Stärke nicht wehrt. Körperliche Stärke oder die Möglichkeit sich körperlich wehren zu können, führt also nicht automatisch dazu, dass Personen sich

tatsächlich wehren. Insgesamt nimmt Marie die Möglichkeit, durch körperliche Stärke patriarchale Strukturen herauszufordern, als sehr begrenzt wahr. Körperliche Stärke erscheint in ihren Ausführungen lediglich als ein kleiner Schritt Richtung Veränderung, sie schätzt deren Einfluss in Bezug auf grundlegende gesellschaftliche Veränderungen jedoch als sehr gering ein.

Auch Nina schätzt das Potenzial als sehr gering ein. Sie geht nicht davon aus, dass eine Zunahme körperlicher Stärke bei weiblich gelesenen Personen ein gesellschaftliches Umdenken bewirken würde. Stattdessen vermutet sie, dass körperlich starke weiblich gelesene Personen eher mit negativen Reaktionen und Formen des Othering konfrontiert würden, also ausgegrenzt und abgewertet würden. Auf diese Weise würden sie ihre eigene Stärke möglicherweise nicht als etwas Positives erfahren und weiterhin kleingehalten werden. Auf die Frage, inwiefern körperliche Stärke weiblich gelesener Personen ihrer Meinung nach patriarchale Verhältnisse herausfordern könne, antwortet sie: „Eigentlich gar nicht. (...) (lacht) Also ich glaube, da müsste das ganze System irgendwie geändert werden. (...) Aber da müsste man, glaube ich, an anderen Punkten ansetzen als jetzt an der reinen körperlichen Stärke“ (Pos. 185). Sie begründet dies damit, dass körperliche Stärke in unserer Gesellschaft nicht unmittelbar mit Macht verknüpft ist. Sie argumentiert, dass sich Menschen, die körperlich schwer arbeiten müssen und dafür viel Kraft benötigen, häufig in weniger mächtigen Positionen befinden als Personen in leitenden Funktionen, welche meist kaum körperliche Arbeit verrichten müssen. Wenn überhaupt, so Nina, bringe körperliche Stärke einen Vorteil in kleineren, alltäglicheren Kontexten – etwa, wenn man sich gegenüber einer einzelnen Person durchsetzen müsse – nicht aber, wenn es um gesellschaftliche Strukturen gehe.

Jule zufolge fordert vielmehr Unabhängigkeit als körperliche Stärke an sich patriarchale Verhältnisse heraus. Unabhängigkeit mache Frauen frei in einem System, welches nicht will, dass Frauen frei sind. Da körperliche Stärke jedoch zu mehr Unabhängigkeit beitragen kann, sehe sie darin ein gewisses Potenzial. Dieses bewertet Jule jedoch als begrenzt. Sie berichtet von diskriminierenden Strukturen im Gesundheitssystem, beispielsweise als sie nicht richtig untersucht wurde und ihr als Frau nicht geglaubt wurde, als es ihr schlecht ging. Daraufhin sagt sie: „[...] es ist ganz, ganz klassisch, also, da hilft einem dann Stärke nichts, gegen diese Strukturen kommen keine Muskeln an“ (Pos. 128). Körperliche Stärke kann ihrer Einschätzung nach strukturellen Ungleichheiten nicht auflösen.

Insgesamt unterscheiden sich die Einschätzungen der Interviewten hinsichtlich des Potenzials körperlicher Stärke zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse deutlich. Während einige Teilnehmerinnen körperliche Stärke zwar als eine Form des Widerstands verstehen, wird ihr

gesellschaftsveränderndes Potenzial zugleich häufig relativiert. Besonders deutlich wird, dass körperliche Stärke von mehreren Interviewten eher als ein Aspekt von vielen verstanden wird, der patriarchale Strukturen zwar irritieren, diese jedoch nicht allein verändern kann. Andere Teilnehmerinnen heben hingegen strukturelle Grenzen hervor oder verweisen darauf, dass körperliche Stärke in einer Gesellschaft, in der Macht nicht primär an physische Fähigkeiten gekoppelt ist, nur begrenzten Einfluss auf bestehende Ungleichheitsverhältnisse hat. Gleichzeitig wird deutlich, dass körperliche Stärke vor allem auf individueller Ebene Veränderungen ermöglicht, etwa durch gesteigerte Unabhängigkeit oder ein größeres Selbstvertrauen, während ihre Wirkung auf gesellschaftlicher Ebene eher als indirekt und an weitere Faktoren gebunden eingeschätzt wird. Damit verdeutlichen die Ergebnisse, dass körperliche Stärke nach Einschätzung der Interviewten selbst zwar kein Schlüssel zur Überwindung patriarchaler Strukturen ist, jedoch als Teil eines umfassenderen Prozesses sozialer und individueller Veränderung verstanden werden kann.

5. Diskussion

Im Folgenden werden die Ergebnisse aus den Interviews vor dem Hintergrund der bereits dargelegten theoretischen Überlegungen interpretiert und in Bezug auf die Forschungsfrage diskutiert. Insgesamt zeigt sich, dass die Empfindungen gegenüber der eigenen körperlichen Stärke sowie die Einschätzungen darüber, welche Wirkung diese auf Selbstermächtigung, soziale Interaktionen sowie gesellschaftliche Strukturen hat, stark variieren. Dies deutet darauf hin, dass die in den Interviews thematisierten Empfindungen und Erfahrungen von mehreren Faktoren beeinflusst werden. Dennoch werden in diesem Kapitel zentrale Zusammenhänge herausgearbeitet.

Die Ergebnisse zeigen insbesondere auf individueller Ebene ein transformatives Potenzial körperlicher Stärke, das zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse beitragen kann. Nahezu alle Interviewteilernehmerinnen berichten davon, durch ihre körperliche Stärke Vertrauen in den eigenen Körper entwickelt zu haben. Dieses geht häufig mit einem gesteigerten Selbstbewusstsein, einem Gefühl von Sicherheit, Handlungsfähigkeit, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit einher – Aspekte, die sich gegenseitig beeinflussen und bedingen. Der Körper wird weniger als begrenzt und abhängig, sondern vielmehr als handlungsfähig und wirksam wahrgenommen. Körperliche Stärke scheint eng mit mentalen Prozessen zusammenzuhängen. Feministische Theorien zu körperlicher Befreiung bestätigen dieses Resultat, indem sie davon ausgehen, dass: „[...] the body and mind are intimately connected in such a way that what affects the body affects the mind and vice versa“ (vgl. Roth & Basow, 2004, S. 261). Die körperlichen

Erfahrungen von Stärke und Erfolg wirken dem internalisierten Narrativ von weiblicher Schwäche entgegen und fördern ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Stolz. Wie bereits in den theoretischen Überlegungen erläutert, stellt Selbstwirksamkeit ein Kernelement von Empowerment dar (vgl. Cattaneo & Chapman, 2010, S. 652). Einige Interviewte erzählen, wie sie Stolz empfinden, wenn sie durch ihre körperliche Stärke Erfolgserlebnisse erzielen und erkennen, dass sie sich diese Stärke selbst erarbeitet haben. Diese Ergebnisse decken sich mit weiteren Forschungsergebnissen, die zeigen, dass Stolz und Empowerment eng zusammenhängen (vgl. Knowlton & Newland, 2024, S. 1573). Auch Unabhängigkeit sowie die Handlungsfähigkeit einer Person sind zentrale Aspekte von Empowerment (vgl. Sharaunga et al., 2019, S. 1, 4f.). Frauen wurden im patriarchalen System historisch in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt und von Männern abhängig gemacht (vgl. Wittwer, 2025, S. 49; Marneros, 2024, S. 85; Mies, 1989, S. 216). Das Wissen, durch körperliche Stärke Einfluss auf die Umwelt nehmen zu können, sowie das Gefühl zu haben, Dinge selbstständig schaffen zu können, werden von einigen Interviewten als prägend empfunden. Young (1980) zufolge lässt sich daraus schließen, dass das Vertrauen in den eigenen Körper, der Glaube an die eigene Stärke und das Gefühl von „Ich kann das“ zentral für das Empowerment weiblich sozialisierter Personen sind, da sie der bereits erwähnten „gehemmten Intentionalität“ entgegenwirken (vgl. S. 144ff., 151). Anstatt den eigenen Körper als zurückhaltend, eingeschränkt und passiv zu erleben, verdeutlichen die Ergebnisse dieser Arbeit, dass körperliche Stärke diese Empfindungen zumindest teilweise aufheben kann. Einige Interviewte beschreiben, wie sie ein Wissen darüber entwickelt haben, was ihr Körper leisten kann und wo seine Grenzen liegen, was ihnen Sicherheit vermittelt. Sie erweitern dadurch ihren Handlungsspielraum und können ihr körperliches Potenzial stärker ausschöpfen, anstatt sich aufgrund mangelnden Vertrauens selbst einzuschränken, was wiederum den Glauben an die eigene Schwäche bestätigen würde (vgl. ebd., S. 144). Mehrere Interviewte betonen, dass sie durch ihre körperliche Stärke weniger auf die Hilfe anderer – insbesondere männlicher Personen – angewiesen sind und sich durch die daraus resultierende Handlungsfähigkeit sowie dem Gefühl von Selbstwirksamkeit unabhängiger fühlen. Dies kann wiederum zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit im Umgang mit anderen führen. Eben diese körperliche Unabhängigkeit stellt einen zentralen feministischen Aspekt dar und steht im direkten Widerspruch zu patriarchalen Strukturen, die historisch und gesellschaftlich auf der materiellen und körperlichen Abhängigkeit von Frauen aufbauen (vgl. Dworkin, 2001, S. 335). Die Studienergebnisse zeigen somit, dass körperliche Stärke eine positive Wirkung auf die Selbstwahrnehmung haben und zentrale empowernde Aspekte wie Handlungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Selbstwirksamkeit fördern kann. Zudem decken sie sich mit den angeführten

Studien und verdeutlichen, dass der Einfluss körperlicher Stärke zur Herausforderung patriarchaler Strukturen beitragen kann.

Die Ergebnisse dieser Masterarbeit zeigen jedoch auch, dass die Wirkung körperlicher Stärke durch verschiedene Faktoren begrenzt wird. Gesellschaftliche Schönheitsnormen sowie die Reaktionen anderer scheinen das Verhältnis zur eigenen körperlichen Stärke stark zu beeinflussen und können das herausfordernde Potenzial einschränken. Negative Reaktionen beziehen sich oftmals auf das muskulöse Erscheinungsbild der Interviewten und lassen sich auf die Orientierung an einem weiblichen Schönheitsideal zurückführen. Die Ergebnisse zeigen, dass solche Schönheitsnormen, der Wunsch, als attraktiv wahrgenommen zu werden, sowie negative Kommentare anderer bezüglich des Aussehens sich negativ auf das Empfinden gegenüber der eigenen körperlichen Stärke auswirken können. Nina berichtet explizit, dass sie nicht als körperlich stark wahrgenommen werden möchte, da sie das Gefühl hat, dass muskulöse weiblich gelesene Personen Abwertung erfahren. Marie betont, dass sie sich in Umgebungen wohler fühlt, in denen ihre körperliche Stärke weniger auffällt (z.B. in einem Umfeld mit vielen muskulösen Personen). Aus den Ergebnissen lässt sich nicht eindeutig ableiten, inwiefern diese negativen Effekte auf das Empfinden gegenüber der eigenen körperlichen Stärke auch die empowernden Aspekte beeinflusst, da auch bei diesen beiden Interviewten ein gesteigertes Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten sowie eine Förderung von Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit festgestellt werden konnte. Allerdings formuliert Nina als einzige der Interviewten, dass körperliche Stärke für sie nicht mit Selbstbewusstsein zusammenhängt und beide sehen in ihr kein widerständiges Potenzial. Diejenigen Interviewteilernehmerinnen, die überwiegend von positiven Reaktionen – insbesondere von ihren männlichen Beziehungspersonen – berichten, scheinen auch ein positiveres Verhältnis zur eigenen körperlichen Stärke zu haben. Insgesamt zeigt sich somit, dass die Reaktionen anderer einen wesentlichen Einfluss auf das Verhältnis zur eigenen körperlichen Stärke nehmen können.

Gleichzeitig birgt körperliche Stärke auch das Potenzial, die Macht von Schönheitsidealen zu verringern. Interviewte beschreiben, wie Schönheitsnormen für sie an Relevanz verlieren, unter anderem durch positive Erfahrungen und Erfolgserlebnisse, die durch die körperliche Stärke ermöglicht wurden. Der Fokuswechsel von einer durch den „male gaze“¹¹ geprägten Vorstellung weiblicher Ästhetik hin zu Funktion und Können hat eine stark empowernde Wirkung – ein Befund, der sich auch in anderen Studien wiederfindet (vgl. Walters & Hefferon, 2020, S.

¹¹ Der Begriff „male gaze“ bezeichnet die Wahrnehmung und Darstellung von Frauen aus einer männlich-heterosexuellen Perspektive.

465). Zudem veränderte sich bei einigen Interviewteilnehmerinnen die eigene Wahrnehmung der Ästhetik von Muskeln – sowohl in Bezug auf den eigenen Körper als auch auf andere weiblich gelesene Personen. Zwei Interviewte berichten darüber hinaus, dass sie bewusst anstreben, mehr Körpermasse aufzubauen, anstatt einem Schlankheitsideal zu folgen und immer weniger werden zu wollen. Sie bewerten damit die durch die körperliche Stärke gewonnenen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten höher als die Anpassung an dominante Schönheitsideale. Auch hier zeigt sich eine Übereinstimmung mit der Studie von Walters & Hefferon (2020), die diesen Effekt bei weiblich gelesenen Personen, die Krafttraining betreiben, ebenfalls feststellen (vgl. S. 460). Die Relativierung eines Schönheitsideals, das Schlankheit propagiert und viele weiblich gelesene Personen im Versuch, diesem Ideal zu entsprechen, schwächt, stellt einen zentralen Punkt dar, um patriarchaler Machtverhältnisse herauszufordern. Weiblich gelesene Personen können auf diese Weise mehr Stärke entwickeln, woraufhin Ressourcen freigemacht werden, die für Widerstand oder die Auseinandersetzung mit Ungleichheiten genutzt werden können. Zudem wird bereits das Infragestellen von Schlankheitsidealen an sich als empowernd erlebt (vgl. Grogan et al., 2004, S. 59). Damit könnte auch die begrenzende Wirkung von negativen Kommentaren und Schönheitsnormen auf das Potenzial körperlicher Stärke reduziert werden.

Mehrere Interviewte betonen, dass funktionale und gesundheitliche Aspekte körperlicher Stärke für sie besonders relevant sind. Körperliche Stärke wird dabei als Ressource für Gesundheit und Leistungsfähigkeit beschrieben. Diese Perspektive lässt sich auch im Kontext neoliberaler Narrative einordnen. Wie bereits in Kapitel 2.3.5 thematisiert, kann körperliche Stärke Teil einer Selbstoptimierungslogik werden, insbesondere im Zusammenhang mit dem Idealbild des fitten, muskulösen Körpers (vgl. Heimbürger, 2025, S. 370). Gesundheit und Fitness erscheinen dabei als individuelle Verantwortung, die durch Training und Selbstdisziplin erreicht werden soll. Die Aussagen der Interviewten können somit auch in Anschluss an solche Deutungsmuster gelesen werden, in denen körperliche Stärke mit Optimierung und Eigenverantwortung verknüpft wird. Strukturelle Bedingungen von Gesundheit und Ungleichheit treten dabei eher in den Hintergrund. Gleichzeitig soll die subjektive Bedeutung dieser Aspekte für die Interviewten nicht relativiert werden.

Die Ergebnisse zeigen darüber hinaus, dass sich körperliches Starksein auf soziale Interaktionen auswirken kann. Mehrere Interviewteilnehmerinnen berichten, dass sie sich eher zutrauen, anderen zu widersprechen, Grenzen zu setzen oder in Situationen einzugreifen, in denen andere Personen – insbesondere Frauen – belästigt werden. Zudem gehen einige der Interviewten davon aus, dass sie durch ihre körperliche Stärke und das daraus resultierende Selbstbewusstsein

eine veränderte Ausstrahlung und Haltung entwickeln und dadurch nach außen hin selbstsicherer und weniger angreifbar wirken. Alle Teilnehmenden berichten, dass sie in verschiedenen Situationen als körperlich stark wahrgenommen werden, insbesondere, wenn ihre Muskeln deutlich sichtbar sind oder ihre Kraft durch die Ausübung körperlicher Tätigkeiten sichtbar wird. Gleichzeitig berichten mehrere Interviewte, dass sie häufig unterschätzt werden oder das Gefühl haben, ihre körperliche Stärke vor anderen beweisen zu müssen, was sich darauf zurückführen lässt, dass sie weiblich gelesen werden und ihnen deshalb körperliche Stärke tendenziell eher nicht zugeschrieben wird. Mehrere Interviewte thematisieren zudem, dass ihre Muskeln oft weniger sichtbar sind – etwa aufgrund ihres Körperbaus, ihrer Kleidung oder weil die Muskeln weniger stark hervortreten als bei vielen männlichen Personen. Die Studie von Brace-Govan (2004) bestätigt, dass Gewichtheben oder Krafttraining bei Frauen nicht zwangsläufig hervortretende, deutlich sichtbare Muskeln hervorbringt. Der Großteil der Studienteilnehmerinnen hat das Gefühl, dass andere ihre körperliche Stärke nicht unbedingt wahrnehmen (vgl. S. 516).

Ein subversives Potenzial geht jedoch nicht nur vom äußeren Erscheinungsbild aus. Auch die veränderte Ausstrahlung sowie das Ausführen von Tätigkeiten, die weiblich gelesenen Personen nicht zugetraut oder zugeschrieben werden (z.B. das Tragen schwerer Gegenstände), oder ein verändertes Verhalten in sozialen Interaktionen, lassen sich im Anschluss an Judith Butler als Verschiebungen im sozialen Kontext interpretieren, da sie irritierende Momente innerhalb der Geschlechterordnung darstellen. Indem weiblich gelesene Personen sich als körperlich kompetent, durchsetzungsfähig und handlungsfähig zeigen, wiederholen sie Geschlechternormen nicht im erwarteten Sinn, sondern variieren und unterlaufen sie. Darin liegt nach Butler (1993) das subversive Potenzial (vgl. S. 26). Körperliche Stärke fungiert hier als verkörperte Praxis, durch die das Weiblichkeitsbild verändert und erweiterte Formen von Weiblichkeit sichtbar und erfahrbar werden (vgl. Butler, 1998/2025, S. 251). Erwartungen an Genderperformanzen werden auf diese Weise im Alltag herausgefordert und Verknüpfungen von Männlichkeit mit Stärke und Weiblichkeit mit Schwäche destabilisiert. Dieses subversive Potenzial wird auch in den von den Interviewten geschilderten Reaktionen anderer deutlich. Abwertung, Irritation oder die Infragestellung von Weiblichkeit – etwa, wenn Muskeln als „zu viel“ oder „unweiblich“ bewertet werden – machen sichtbar, dass körperliche Stärke mit vorherrschenden Weiblichkeitsnormen kollidiert. Negative Reaktionen unterstreichen dabei die Wirksamkeit dieser Irritation. Den Ergebnissen zufolge ruft die körperliche Stärke der Interviewten bei manchen männlichen Personen zudem Unsicherheit hervor. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass sie sich in ihrer Männlichkeit bedroht fühlen, da ihre zugeschriebene körperliche

Überlegenheit infrage gestellt wird und sie fürchten, ihre Machtposition könnte angegriffen werden (vgl. Roth & Basow, 2004, S. 254f.). Auch andere Studien konnten bereits zeigen, dass die stärksten negativen Reaktionen auf körperlich starke weiblich gelesene Personen meist von männlichen Personen ausgehen (vgl. Brace-Govan, 2004, S. 526). Eine kürzlich veröffentlichte sozialpsychologische Metastudie, die 123 Einzelstudien auswertete, untersuchte beispielsweise, wie heterosexuelle Männer auf eine Verunsicherung ihrer Männlichkeit reagieren. Die Ergebnisse zeigen, dass Männer auf die Bedrohung ihrer Männlichkeit oftmals sehr emotional reagieren (z.B. mit Wut oder Angst) und viele Männer daraufhin versuchen, ihre Männlichkeit wiederherzustellen. Dies erfolgt beispielsweise durch die Demonstration männlich konnotierter Verhaltensweisen wie Risikobereitschaft oder das Aushalten von Schmerz. Darüber hinaus werden oftmals marginalisierte Gruppen, wie Frauen oder schwule Männer, abgewertet oder belästigt, um die männliche Überlegenheit sicherzustellen (vgl. Lorenz et al., 2026, S. 8f.). Die Ergebnisse der Metastudie deuten somit darauf hin, dass Männer, die sich in ihrer Männlichkeit verunsichert fühlen, dazu tendieren, ihre Dominanz zu stärken. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern negative Reaktionen auf körperlich starke weiblich gelesene Personen dazu beitragen, das subversive Potenzial körperlicher Stärke zu schwächen und gleichzeitig patriarchale Verhaltensmuster zu stabilisieren.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse dieser Masterarbeit, dass körperliche Stärke für manche der Interviewten dazu führt, dass sie im öffentlichen oder sozialen Kontext mehr Raum einnehmen. Insbesondere das gesteigerte Selbstbewusstsein und Sicherheitsgefühl sowie eine veränderte Haltung und Ausstrahlung tragen zu dieser Entwicklung bei. Ein ausgreifender Raumanpruch ist männlich kodiert und führt dazu, dass weiblich sozialisierte Personen möglichst wenig Raum einnehmen und ihre Bewegungen einschränken. Dowling (2002) bezeichnet dies als „eine Art Schwächerepertoire“ (S. 75). Indem Frauen bewusst Raum einnehmen und sich diesen aneignen, fordern sie patriarchale Verhältnisse heraus, da sie sich über geschlechtsspezifische Verhaltensnormen hinwegsetzen und die ihnen zugeschriebene Zurückhaltung sowie räumliche Begrenzung durchbrechen. Dieser schwächende Mechanismus wird somit gestört und stärkt Frauen in ihrem Auftreten und Handeln.

Im Hinblick auf das Sicherheitsempfinden und die Angst vor männlicher Gewalt zeigt sich eine deutliche Ambivalenz in den Ergebnissen. Während einige Interviewteilernehmerinnen berichten, dass ihre körperliche Stärke ihr Sicherheitsgefühl erhöht und sie sich weniger angreifbar fühlen, wird die eigene Stärke von anderen nur als sehr begrenzter Schutzfaktor eingeschätzt, etwa von Jule und Marie, die hervorheben, dass körperliche Stärke in vielen Gewaltsituationen (z.B. bei Waffen oder K.O.-Tropfen) keine Hilfe sei oder von Brida und Nina, die äußern, dass sie sich

Männern trotz ihrer Stärke weiterhin körperlich unterlegen fühlen. Die eigene Sozialisation wird dabei als sehr prägend beschrieben, was sich unter anderem darin zeigt, dass die eigenen Annahmen zu Stärke und Geschlecht tief verwurzelt sind. Andere Frauen wiederum stellen diese Annahme durch ihre körperliche Stärke infrage, wie etwa Finja, die noch vor Beginn des Interviews formuliert, Feminismus sei ihr nicht besonders wichtig, sie erlebe jedoch häufig, dass Männer körperlich oder mental schwächer seien als sie und sie sich deshalb fragt, warum sie als das „schwache Geschlecht“ gelten solle. Die unterschiedlichen Einschätzungen der Interviewpartnerinnen verdeutlichen, dass körperliche Stärke zwar das subjektive Sicherheitsempfinden beeinflussen kann, dieses jedoch von den jeweiligen Situationen sowie möglicherweise von weiteren Faktoren, wie persönlichen Erfahrungen oder individuellem Angstempfinden abhängt. Zudem beschreiben einige Frauen, dass strukturelle Gewaltverhältnisse durch körperliche Stärke allein nicht aufgehoben werden. Gleichzeitig zeigen die Berichte einiger Interviewter, dass das Gefühl von körperlicher Handlungsfähigkeit und Selbstvertrauen die eigene Positionierung in potenziell gefährlichen Situationen verändert, etwa durch ein selbstbewussteres Auftreten oder eine geringere Bereitschaft, männlichen Personen auszuweichen. Selbst wenn körperliche Stärke nur in kleineren Kontexten – wie gegenüber einer einzelnen Person – einen Vorteil verschaffen kann, ist dies in Bezug auf männliche Gewalt gegen Frauen durchaus bedeutend, insbesondere angesichts der steigenden Zahlen häuslicher Gewalt, Sexualdelikten und (versuchter) Femizide. Roth und Basow (2004) machen deutlich, dass die Möglichkeit sich – insbesondere vor Vergewaltigungen – körperlich zu schützen, sowie das damit verbundene Sicherheitsgefühl dazu beitragen, dass Männer weniger Gewalt an Frauen ausüben können und gesellschaftliche Annahmen über Macht und Gewalt herausgefordert werden (vgl. S. 256f.). Somit können auch im Kontext männlicher Gewalt patriarchale Machtverhältnisse zumindest punktuell irritiert werden.

Die Einschätzungen der Interviewten zum herausfordernden Potenzial körperlicher Stärke in Bezug auf patriarchale Verhältnisse variieren teilweise stark, fallen jedoch überwiegend zurückhaltend aus. Viele sehen körperliche Stärke lediglich als einen kleinen Baustein unter vielen innerhalb umfassenderer gesellschaftlicher Veränderungen. Zudem nehmen sie die Wirkung körperlicher Stärke eher auf einer individuellen Ebene oder im sozialen Kontext wahr, während ihr Einfluss auf strukturelle Veränderungen grundsätzlich infrage gestellt wird. Diese Einschätzungen sind vor dem Hintergrund der von ihnen geschilderten Erfahrungen nachvollziehbar, insbesondere wenn körperliche Stärke nicht vor geschlechtsspezifischer Diskriminierung schützt oder strukturelle Ungleichheiten bestehen bleiben. Zudem erwecken die Erzählungen teilweise den Eindruck, dass die Interviewten ein herausforderndes Potenzial – anders als etwa

Butler – an die vollständige Auflösung patriarchaler Verhältnisse knüpfen und körperlicher Stärke deshalb diesbezüglich kein oder nur ein geringes Potenzial zuschreiben. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass körperliche Stärke Prozesse in Gang setzt, die als subversiv und herausfordernd für patriarchale Verhältnisse verstanden werden können, auch wenn dies von den Interviewten nicht explizit so benannt wird. Darüber hinaus deuten mehrere Interviewteilerinnen an, dass ein kollektiver Effekt entstehen könnte, wenn mehr Frauen körperliche Stärke entwickeln oder von außen als körperlich stark wahrgenommen würden. Das herausfordernde Potenzial körperlicher Stärke könnte demnach über die Wirkung auf individueller Ebene hinaus in ihrer Kumulation und sozialen Sichtbarkeit liegen, durch die langfristig normative Verschiebungen angestoßen werden können.

6. Schlussbetrachtungen

Ziel dieser Masterarbeit war es, zu untersuchen, inwiefern körperlich starke weiblich gelesene Personen patriarchale Geschlechterverhältnisse herausfordern und wie sie sich selbst sowie den Umgang mit anderen wahrnehmen. Die Ergebnisse zeigen, dass körperliche Stärke weit mehr ist als eine körperliche Eigenschaft oder sportliche Fähigkeit. Sie beeinflusst die Selbstwahrnehmung, soziale Interaktionen sowie die Wahrnehmung von Handlungsmöglichkeiten und eröffnet dadurch ein Potenzial, patriarchale Geschlechternormen zu irritieren und zu destabilisieren, auch wenn sie patriarchale Geschlechterverhältnisse nicht unmittelbar auflöst.

Körperliche Stärke geht häufig mit mehr Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Vertrauen in den eigenen Körper einher und wirkt damit dem gesellschaftlichen Narrativ weiblicher Schwäche entgegen. Diese Entwicklung kann auch Einfluss auf soziale Interaktionen nehmen: die Interviewpartnerinnen berichten von mehr Selbstsicherheit, Durchsetzungsfähigkeit und einer veränderten Ausstrahlung. Darüber hinaus irritieren körperlich starke weiblich gelesene Personen vorherrschende Vorstellungen von Weiblichkeit, insbesondere wenn sie sichtbar Raum einnehmen, körperliche Kompetenz zeigen oder sich geschlechtsspezifischen Erwartungen widersetzen. Körperliche Stärke birgt somit ein subversives Potenzial und destabilisiert vorherrschende Verknüpfungen von Männlichkeit mit Stärke sowie Weiblichkeit mit Schwäche.

Die Ergebnisse verdeutlichen jedoch auch, dass dieses Potenzial durch Schönheitsnormen, negative Reaktionen anderer, geschlechtsspezifische Sozialisation, diskriminierende Strukturen sowie bestehende Machtverhältnisse begrenzt wird. Körperliche Stärke kann patriarchale Verhältnisse somit nicht allein auflösen, besitzt jedoch das Potenzial, diese zu irritieren und alternative Formen von Weiblichkeit sichtbar zu machen.

Aus den Ergebnissen der Masterarbeit geht darüber hinaus hervor, dass die Effekte körperlicher Stärke auf die Selbstwahrnehmung sowie auf soziale Interaktionen teilweise stark variieren. Das deutet darauf hin, dass die Wirkung körperlicher Stärke stark von weiteren Faktoren – wie persönlichen Erfahrungen, Charaktereigenschaften oder Sozialisation – beeinflusst wird und nicht gleichermaßen zu einer Herausforderung patriarchaler Verhältnisse führt. Teilweise entsteht der Eindruck, dass körperliche Stärke insbesondere bei Personen empowernd wirkt, die sich schon ihr Leben lang als selbstbewusst wahrgenommen haben. Insgesamt zeigen die Ergebnisse daher, dass körperliche Stärke je nach Person unterschiedlich bewertet und erlebt wird und ihre Wirkung immer im Zusammenhang mit individuellen Voraussetzungen und Erfahrungen zu verstehen ist. Zudem lässt sich nicht immer eindeutig differenzieren, welche Erfahrungen tatsächlich auf körperliche Stärke selbst zurückzuführen sind, da daneben oftmals weitere Praktiken eine entscheidende Rolle spielen können. Gerade Kampfsport, Selbstverteidigung oder bestimmte berufliche Tätigkeiten vermitteln Kompetenzen, Handlungssicherheit und Strategien im Umgang mit potenziell gefährlichen Situationen, die eng mit den in dieser Masterarbeit untersuchten Effekten von körperlicher Stärke zusammenhängen. Die Effekte müssen daher im Zusammenspiel verschiedener Faktoren betrachtet werden.

Darüber hinaus basiert die Untersuchung auf den subjektiven Wahrnehmungen und Empfindungen der Interviewteilnehmerinnen. Die tatsächliche Wirkung körperlicher Stärke auf andere Personen konnte im Rahmen dieser Arbeit nicht untersucht werden. Aussagen darüber, ob körperlich starke weiblich gelesene Personen tatsächlich anders wahrgenommen werden, weniger angreifbar erscheinen oder ob sich soziale Interaktionen dadurch verändern, sind daher nur begrenzt möglich. Insbesondere in Bezug auf die Frage, ob starke weiblich gelesene Personen anders behandelt werden, konnten aus den Interviews wenig konkrete Ergebnisse abgeleitet werden. Zukünftige Forschung könnte hier ansetzen und die Perspektive anderer Personen oder konkrete soziale Dynamiken stärker untersuchen.

Eine weitere Limitation besteht in der Zusammensetzung des Samples. Die Forschung bezieht sich ausschließlich auf *weiße*, nicht-behinderte, weiblich gelesene Personen aus der Mittelschicht. Die Ergebnisse lassen sich daher nur auf diese soziale Gruppe beziehen, sodass intersektionale Unterschiede nicht erforscht werden konnten. Gerade Schwarze und behinderte weiblich gelesene Personen sowie intergeschlechtliche, nicht-binäre oder trans Personen erleben Körper, Geschlecht, Stärke sowie gesellschaftliche Zuschreibungen unter anderen Bedingungen. Hier besteht weiterer Forschungsbedarf, insbesondere hinsichtlich der Fragen, wie körperliche Stärke jeweils erlebt wird, welche Bedeutung sie für die Selbstwahrnehmung hat und wie sich gesellschaftliche Reaktionen unterscheiden. Intersektional angelegte

Forschungsprojekte sind von großer Bedeutung, um Potenziale zur Herausforderung patriarchaler Verhältnisse und weiterer struktureller Ungleichheiten umfassend zu analysieren und zu deren Abbau beizutragen.

Die vorliegende Masterarbeit untersuchte körperliche Stärke als einen möglichen Aspekt von Empowerment und der Herausforderung patriarchaler Verhältnisse. Dabei ist jedoch wichtig zu betonen, dass körperliche Stärke keine grundsätzliche Voraussetzung darstellt, um unabhängig, empowert und handlungsfähig zu sein. Vielmehr wurde körperliche Stärke als ein spezifischer Zugang in Bezug auf die Herausforderung patriarchaler Verhältnisse untersucht. Die Arbeit verweist darauf, dass körperliche Stärke zwar empowernde und widerständige Potenziale entfalten kann, gesellschaftliche Ungleichheiten jedoch nicht allein über individuelle Selbstoptimierung und Körperpraktiken aufheben kann.

Die bereits erwähnte Metastudie von Lorenz et al. (2026) deutet daraufhin, dass die Effekte körperlicher Stärke weiblich gelesener Personen – wie etwa die Verunsicherung männlicher Personen – mitunter dazu führen können, dass patriarchale Verhaltensmuster von Männern eher verstärkt werden. Dies sollte jedoch meiner Meinung nach keineswegs zu einer grundsätzlichen Relativierung empowernder und subversiver Wirkungen körperlicher Stärke von weiblich gelesenen Personen führen. Vielmehr verweisen diese Reaktionen auf die Komplexität gesellschaftlicher Aushandlungsprozesse und machen die Notwendigkeit deutlich, patriarchale Verhältnisse zu destabilisieren und abzubauen.

Abschließend sollen noch zwei bedeutende Aspekte angeführt werden, die in den Interviews erwähnt wurden, in der Masterarbeit bisher jedoch keinen Platz fanden. Jule machte im Gespräch darauf aufmerksam, dass Kinderkriegen als etwas sehr Weibliches, wenn nicht sogar als „das Weibliche“ an sich, angesehen wird. Gleichzeitig erfordert und setzt der Prozess des Gebärens enorme körperliche Kräfte frei:

[...] wenn man halt über Stärke und Weiblichkeit redet, darf man ja nicht vergessen, das Gewicht bewegen, oder irgendwie, also wirklich, also klassische körperliche Kraft, (...) auch Frauen freisetzen und praktizieren, die sich noch nie damit befasst haben, weil, indem sie zum Beispiel ein Kind gebären, wenn sie es wollen [...]. (Pos. 126)

Aus dieser Aussage lässt sich interpretieren, dass körperliche Kraft gesellschaftlich sehr männlich dargestellt wird. Körperliche Kraft tritt jedoch auch in anderen Formen auf, die eng mit Weiblichkeit verknüpft sind, wie etwa die körperlich intensiven, schmerzhaften und kraftvollen Seiten von Geburt. Diese werden jedoch häufig verschleiert und tabuisiert. Durch eine stärkere Sichtbarmachung körperlicher Kraft in anderen Formen als der klassischen – männlich konnotierten – Muskelkraft, könnten gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht und Stärke

ebenfalls verändert werden. Diesem Gedanken könnte in anschließenden Forschungsarbeiten nachgegangen werden.

Neben Jule machte auch Finja machte auf einen interessanten Aspekt aufmerksam: Sie vermutet, dass die körperliche Stärke weiblich gelesener Personen für manche Männer vielmehr eine Entlastung als eine Bedrohung darstellen könnte. Diese Annahme findet sich auch in theoretischen Überlegungen von Roth und Basow (2004) wieder, die argumentieren, dass von Männern nicht länger automatisch erwartet werden würde, „[...] to perform physical labor simply because they are men“ (S. 257), wenn Frauen körperliche Fähigkeiten entwickeln und ausbauen bzw. diese gesellschaftlich stärker anerkannt werden würden. Auch das vorherrschende Männlichkeitsbild, das eng mit Aggressivität und körperlicher Stärke verknüpft ist und diejenigen Männer abwertet, die diesen Idealen nicht entsprechen, könnte sich durch diese Entwicklung potenziell verändern und erweitern. Körperliche Stärke wäre dadurch weniger stark an Geschlecht gekoppelt und würde nicht länger zur Stabilisierung von Privilegien beitragen (vgl. ebd.).

Zum Schluss bleibt die Frage offen, wie unsere Gesellschaft aussehen würde, wenn alle Personen in etwa körperlich gleich stark wären. Mehrere Interviewpartnerinnen äußerten die Vermutung, dass eine größere Anzahl körperlich starker weiblich gelesener Personen umfassendere gesellschaftliche Veränderungen bewirken könnte. Gleichzeitig wurden im Verlauf dieser Masterarbeit auch die Grenzen dieses Gedankens deutlich. So sprach Nina im Interview den wichtigen Aspekt an, dass körperliche Stärke in der heutigen Gesellschaft nicht zwangsläufig mit Macht verknüpft ist. Wie bereits in Kapitel 2.4 dargestellt wurde, kann körperliche Stärke sogar mit einer gesellschaftlichen Abwertung einhergehen, da sie darauf verweisen kann, dass eine Person körperliche Arbeit verrichten muss. Die Abwertung körperlich herausfordernder Arbeit ist eng mit Klassismus und der Unterscheidung zwischen Kopf- und Handarbeit verbunden. Macht entsteht vielmehr durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren, etwas sozialer Positionierungen, finanzieller Ressourcen und weiterer gesellschaftlicher Privilegien. Historisch gewachsene gesellschaftliche Strukturen bevorzugen Menschen mit bestimmten Merkmalen, während andere benachteiligt werden. Vor diesem Hintergrund könnten folgende Forschungsarbeiten untersuchen, welche Rolle körperliche Stärke, im Vergleich zu anderen Faktoren, tatsächlich innerhalb bestehender Machtverhältnisse spielt.

Körperliche Stärke kann potenziell dazu beitragen, Gewalterfahrungen zu verhindern oder das subjektive Sicherheitsgefühl zu erhöhen. Gerade im Kontext heterosexueller Partnerschaften könnte dies bestehende Machtverhältnisse irritieren und dazu beitragen, dass Frauen weniger

abhängig oder unterdrückt werden. Im Rahmen dieser Masterarbeit wurde jedoch deutlich, dass körperliche Stärke zwar durchaus empowernd wirken und soziale Interaktionen verändern kann, die Entwicklung körperlicher Stärke aber – wie in Kapitel 2.4 ausgeführt – nicht für alle Menschen gleichermaßen möglich ist. Aus einer Disability-Perspektive ist dabei kritisch zu reflektieren, dass das Gedankenexperiment, auf dem diese Masterarbeit beruht, nämlich wie unsere Gesellschaft aussehen würde, wenn alle Körper gleich stark wären, von einer able-bodied Norm ausgeht, die keineswegs der gesellschaftlichen Realität entspricht und unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Fähigkeiten und Grenzen ausblendet. Somit sollten Gewaltverhältnisse und patriarchale Machtstrukturen unabhängig von körperlicher Stärke herausgefordert werden. Langfristig erscheint es vielmehr notwendig, körperliche Stärke selbst von gesellschaftlicher Macht zu entkoppeln, um Schutz, Sicherheit und Gleichberechtigung für alle Personen zu ermöglichen.

Abschließend schließe ich mich dem Wunsch mehrerer Interviewpartnerinnen an, dass alle Personen so stark sein können sollten, wie sie selbst möchten. Dafür ist es notwendig, dass sowohl restriktive Schönheitsnormen als auch Bewegungen, die Frauen dazu auffordern, möglichst muskulös und stark zu werden, an Bedeutung verlieren. In einer Zukunftsutopie sollte die körperliche Stärke einer Person keinen Einfluss mehr darauf haben, wie frei, sicher oder selbstbestimmt Menschen leben können. Bis dieses Ziel erreicht ist, bleibt es spannend, dahingehende gesellschaftliche Entwicklungen weiter zu verfolgen und zu beobachten, wie sich Vorstellungen und Zusammenhänge von Stärke, Geschlecht und Macht entwickeln.

Literaturverzeichnis

- Ain't I a Woman? – May 29, 1851 (o.D.). Iowa State University. <https://awpc.cattcenter.ias-tate.edu/communication/aint-i-woman-may-291851> (Zugriff: 02.04.2026).
- Brace-Govan, Jan (2004). Weighty Matters: Control of Women's Access to Physical Strength. *The Sociological Review*, 52(4): 503-531. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2004.00493.x>.
- Bolin, Anne (2003). Beauty or the Beast: The Subversive Soma. In Anne Bolin & Jane Granskog (Hrsg.). *Athletic Intruders: Ethnographic Research on Women, Culture, and Exercise* (S. 107-130). SUNY Series on Sport, Culture, and Social Relations. SUNY Press.
- Bordo, Susan (2003): *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body* (10th anniversary edition). University of California Press.
- Botha, Michelle (2025). „Hey, Where's My Low-Key Sexist Objectification?": A Blind Woman's Reflections on Being Banished and Liberated from Normative Femininity and the Gaze“. *Feminism & Psychology*, 35(2): 155-171. <https://doi.org/10.1177/09593535241262910>.
- Bundeskriminalamt (2025). *Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten. Bundeslagebild*. Bundeskriminalamt.
- Bunsell, Tanya (2013). *Strong and Hard Women: An Ethnography of Female Bodybuilding*. Routledge.
- Bürkert, Karin (2020). Performativität. In Timo Heimerdinger & Markus Tauschek (Hrsg.). *Kulturtheoretisch argumentieren* (S. 351-379). Waxmann.
- Butler, Judith (1991): *Das Unbehagen der Geschlechter* (Menke, Kathrina, Übers.). Suhrkamp Verlag. (Originalwerk veröffentlicht 1990).
- Butler, Judith (1993). Critically Queer. *GLQ: A Journal of Lesbian and Gay Studies* 1(1): 17-32. <https://doi.org/10.1215/10642684-1-1-17>.
- Butler, Judith (1998/2025). Sportliche Gender: Hyperbolische Verkörperung und/oder die Überwindung der binären Geschlechterordnung (1998). In Petra Sturm & Georg Spitaler (Hrsg.). *Sport und Feminismus: Gesellschaftspolitische Geschlechterdebatten vom Fin de Siècle bis heute* (S. 243-256), Politik der Geschlechterverhältnisse 68. Campus Verlag. (original veröffentlicht 1998).

- Butler, Judith (2009). *Die Macht der Geschlechternormen und die Grenzen des Menschlichen* (Wördemann, Karin & Stempfhuber, Martin, Übers.). Suhrkamp Verlag. (Originalwerk veröffentlicht 2004).
- Butler, Judith (2011). *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of „Sex“*. Routledge.
- Cahn, Susan K (2015). *Coming On Strong: Gender and Sexuality in Women's Sport* (2. Auflage). University of Illinois Press.
- Cambridge University Press & Assessment (o. D.). *Empowerment*. In Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch/empowerment>.
- Cattaneo, Lauren B. & Chapman, Aliya R. (2010). The Process of Empowerment: A Model for Use in Research and Practice. *American Psychologist*, 65(7): 646-659. <https://doi.org/10.1037/a0018854>.
- Corbin, Juliet & Strauss, Anselm (1990). Grounded Theory Research: Procedures, Canons, and Evaluative Criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1): 3-21.
- Cyba, Eva (2010). Patriarchat: Wandel und Aktualität. In Ruth Becker, Beate Kortendiek (Hrsg.). *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung: Theorie, Methoden, Empirie* (3. Auflage, S. 17-22). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91972-0_1.
- Desjardins, Bridgette (2026). Muscularity and Femininity: No Longer a Contradiction? *Journal of Gender Studies*, 35(2): 203-216. <https://doi.org/10.1080/09589236.2025.2473926>.
- Dowling, Colette (2002). *Hürdenlauf. Frauen, Sport und Gleichberechtigung*. Fischer Taschenbuch Verlag.
- Deutschlandfunk Nova (2022, 08. März). Kritik am ‚Heroin Chic‘: Körperformen sind keine Trends. *Deutschlandfunk Nova*. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/kritik-am-heroin-chic-koerperformen-sind-keine-trends> (Zugriff: 25.03.2026).
- Dworkin, Shari L (2001). „Holding Back”: Negotiating a Glass Ceiling on Women's Muscular Strength. *Sociological Perspectives*, 44(3): 333-50. <https://doi.org/10.1525/sop.2001.44.3.333>.
- Efford, Alison Clark (2023). „Women's Empowerment Through Strength Sports—and Its Limits“. In Noelle K. Brigden, Katie R. Hejtmanek & Melissa M. Forbis (Hrsg.). *Gender and Power in Strength Sports* (S. 99-121). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003370925-9>.

- Fallwickl, Mareike (2021). *Das Licht ist hier viel heller*. 5. Auflage. Penguin Verlag.
- Grogan, Sarah, Evans, Ruth, Wright, Sam & Hunter, Geoff (2004). Femininity and Muscularity: Accounts of Seven Women Body Builders. *Journal of Gender Studies*, 13(1): 49-61. <https://doi.org/10.1080/09589236.2004.10599914>.
- Haraway, Donna (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3): 575-599. <https://doi.org/10.2307/3178066>.
- Heimbürger, Alessa (2025). „Strong is the new skinny?“ Eine Betrachtung des Fitnessinfluenzerrinnendiskurses vor dem Hintergrund des Postfeminismus. In Petra Sturm & Georg Spitaler (Hrsg.). *Sport und Feminismus: Gesellschaftspolitische Geschlechterdebatten vom Fin de Siècle bis heute* (S. 369-382), Politik der Geschlechterverhältnisse 68. Campus Verlag.
- Holmes, Andrew G. D. (2020). Researcher Positionality - A Consideration of Its Influence and Place in Qualitative Research - A New Researcher Guide. *Shanlax International Journal of Education*, 8(4): 1-10. <https://doi.org/10.34293/education.v8i4.3232>.
- Lehmann, Hope B. A. (1899/2025). Die Vorbereitung der Frau zur Lebensarbeit (1899). In Petra Sturm & Georg Spitaler (Hrsg.). *Sport und Feminismus: Gesellschaftspolitische Geschlechterdebatten vom Fin de Siècle bis heute* (S. 41-50), Politik der Geschlechterverhältnisse 68. Campus Verlag. (original veröffentlicht 1899).
- Lorenz, Lea L., Hüther, Lorena, Steffens, Melanie C., Niedlich, Claudia, Wesnitzer, Helena & Kachel, Sven (2026). Masculinity Threat in Heterosexual Men: A Comprehensive Meta-Analysis of Experimental Research with Recommendations for Future Theory Building and Research Practice. *Personality and Social Psychology Review*, 0(0) <https://doi.org/10.1177/10888683261433109>.
- Kerner, Ina (2020). Der Körper als Provokation. In Iris M. Young. *Werfen wie ein Mädchen: ein Essay über weibliches Körperbewusstsein* (S. 49-69). Reclam.
- Knowlton, Monica & Newland, Brianna L. (2024). Beyond the Barbell: Women in Strength-Based Sports and the Reshaping of Gender Norms. *Sex Roles*, 90(11): 1567-1584. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01521-x>.
- Lerner, G. (1989). *The Creation of Patriarchy*. Oxford University Press.
- Marneros, Andreas (2024). *Bitterer als der Tod ist die Frau: Die Angst des Mannes vor der Gleichberechtigung*. Mitteldeutscher Verlag. <https://doi.org/10.5771/9783748952794>.

- Mayrhofer, Hemma, Schachner, Anna, Mandl, Sabine & Seidler, Yvonne (2019). *Erfahrungen und Prävention von Gewalt an Menschen mit Behinderungen*. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.
- McCaughey, Martha (1997). *Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defense*. NYU Press.
- Meyer, Christian & Meier zu Verl, Christian (2014). Ergebnispräsentation in der qualitativen Forschung. In Nina Baur & Jörg Blasius (Hrsg.). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 245-257). Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-18939-0>.
- Mies, Maria (1989). *Patriarchat und Kapital: Frauen in der internationalen Arbeitsteilung* (2. Auflage). Rotpunktverlag.
- Mies, Maria (1997). Hausfrauisierung. In Ulrich Albrecht & Helmut Volger (Hrsg.). *Lexikon der Internationalen Politik* (S. 207-210). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783486788402>.
- Millett, Kate (1977). *Sexual Politics*. Virago.
- Murthy, K. Sreenivasa (2022). EMPOWERMENT OF WOMEN - A CONCEPTUAL FRAMEWORK. *International Journal of Advanced Research*, 10(4): 802-812. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/14617>.
- Nazaruk, Dziyana, Tedders, SH, Alfonso, ML, & Vogel, LR (2016). The Determinants of Strength Training in Rural Women, Ages 20-44 Years: A Qualitative Study. *Journal of Women's Health Care*, 5(2). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000312>.
- Nelson, Monica (2024). Stronger Together: Towards Constructive Conversations about Strength Differences, Gender, and Sex. *Sport, Education and Society*, 30(5): 622-634. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2338401>.
- Nguyen, Athena (2008). Patriarchy, Power, and Female Masculinity. *Journal of Homosexuality*, 55(4): 665-683. <https://doi.org/10.1080/00918360802498625>.
- Pauli, Dagmar (2019). Körperkult, Schönheitsdruck, Schlankheitswahn: Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit heutiger Frauen. *Der Gynäkologe*, 52(3): 237-244. <https://doi.org/10.1007/s00129-019-4396-8>.
- Przyborski, Aglaja & Wohlrab-Sahr, Monika (2021). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch* (5. Auflage). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110710663-201>.

- Raab, Heike & Ledder, Simon (2022). Gender & Queer Studies in den Disability Studies. In Anne Waldschmidt (Hrsg.). *Handbuch Disability Studies* (S. 357-374). Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-18925-3>.
- Reuter, Julia (2011). *Geschlecht und Körper: Studien zur Materialität und Inszenierung gesellschaftlicher Wirklichkeit*. transcript Verlag.
- Roth, Amanda & Basow, Susan A. (2004). Femininity, Sports, and Feminism: Developing a Theory of Physical Liberation. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3): 245-265. <https://doi.org/10.1177/0193723504266990>.
- Rowe, Wendy E. (2014). „Positionality“. In David Coghlan & Mary Brydon-Miller (Hrsg.). *The SAGE Encyclopedia of Action Research* (S. 627-628). Sage Publications.
- Schlehe, Judith (2020). Qualitative ethnografische Interviews. In Bettina Beer und Anika König (Hrsg.). *Methoden ethnologischer Feldforschung* (S. 71-112). Dietrich Reimer Verlag. <https://doi.org/10.5771/9783496030355>.
- Schneider, Paige (2021, 17. November). Sparring with patriarchy: the rise of female boxers in the Global South. *Journal of Gender Studies*, 30(8): 887-900. <https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1826294>.
- Schüttel, Anna-Maria T. (2020). Schönheitsideal schlank?! Das weibliche Körperideal und dessen mediale Darstellung im historischen Wandel. In Doreen Reifegerste, & Christian Sammer (Hrsg.). *Gesundheitskommunikation und Geschichte: Interdisziplinäre Perspektiven* (S. 1-10). Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. <https://doi.org/10.21241/SSOAR.70275>.
- Sharaunga, S., M. Mudhara, & A. Bogale (2019). Conceptualisation and Measurement of Women's Empowerment Revisited. *Journal of Human Development and Capabilities*, 20(1): 1-25. <https://doi.org/10.1080/19452829.2018.1546280>.
- Streetman, Aspen E., Lister, Madiera M., Brown, Averie, Brin, Halle N., & Heinrich, Katie M. (2023). A Mixed-Methods Study of Women's Empowerment through Physical Activities: Relationships with Self-Efficacy and Physical Activity Levels. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(118): 1-14. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030118>.
- Sturm, Petra, & Spitaler, Georg (2025). Einleitung: Sport und Feminismus. Phasen, Begriffe und Debatten. In Petra Sturm & Georg Spitaler (Hrsg.). *Sport und Feminismus: Gesellschaftspolitische Geschlechterdebatten vom Fin de Siècle bis heute* (S. 11-28), Politik der Geschlechterverhältnisse 68. Campus Verlag.

- Sultana, Abeda (2012). Patriarchy and Women's Subordination: A Theoretical Analysis. *Arts Faculty Journal*, 4: 1-18. <https://doi.org/10.3329/afj.v4i0.12929>.
- Tuana, Nancy (1988). The Weaker Seed. The Sexist Bias of Reproductive Theory. *Hypatia*, 3(1): 35-59. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1988.tb00055.x>.
- Universität Wien (o.J.). Gender Studies (Master). <https://studieren.univie.ac.at/studienangebot/masterstudien/gender-studies-master/>. (Zugriff: 11. Februar 2026).
- Walters, Ronie & Hefferon, Kate (2020). 'Strength Becomes Her' – Resistance Training as a Route to Positive Body Image in Women. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(3): 446-464. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1634127>.
- Wittwer, Tara-Louise (2025). *Nemesis' Töchter: 3000 Jahre zwischen female rage und Zusammenhalt*. Knauer.
- Witzel, Andreas (1982): *Verfahren der Qualitativen Sozialforschung: Überblick und Alternativen*. Campus Verlag.
- Witzel, Andreas (2000). Das Problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>.
- Witzel, Andreas & Reiter, Herwig (2022). *Das problemzentrierte Interview – eine praxisorientierte Einführung*. Beltz Juventa.
- Wollny, Anja & Marx, Gabriella (2009). Qualitative Sozialforschung — Ausgangspunkte und Ansätze für eine forschende Allgemeinmedizin. *Zeitschrift für Allgemeinmedizin*, 85(11): 467-476. <https://doi.org/10.3238/zfa.2009.0467>.
- Worthen, Meredith G. F. & Baker, S. Abby (2016). Pushing Up on the Glass Ceiling of Female Muscularity: Women's Bodybuilding as Edgework. *Deviant Behavior*, 37(5): 471-495. <https://doi.org/10.1080/01639625.2015.1060741>.
- Young, Iris M. (1980). Throwing like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality. *Human Studies*, 3(2): 137-156.
- Young, Iris M. (1979/2025). Wie Frauen vom Sport ausgeschlossen werden: Konzeptuelle und existenzielle Dimensionen (1979). In Petra Sturm & Georg Spitaler (Hrsg.). *Sport und Feminismus: Gesellschaftspolitische Geschlechterdebatten vom Fin de Siècle bis heute* (S. 179-190), Politik der Geschlechterverhältnisse 68. Campus Verlag. (original veröffentlicht 1979).

ZDF. (2026, 20. April). *heute journal vom 20. April 2026* [Video]. ZDF.
<https://www.zdf.de/play/magazine/heute-journal-104/heute-journal-vom-20-april-2026-100>. (Zugriff: 08.05.26).

Anhang: Interviewtranskripte

Die vollständigen Interviewtranskripte sind aus Gründen des Datenschutzes und der Vertraulichkeit nicht im Anhang enthalten, liegen der Autorin jedoch vor.

Interviewtranskript Auguste: 15 Seiten

Interviewtranskript Nina: 15 Seiten

Interviewtranskript Marie: 15 Seiten

Interviewtranskript Anna: 13 Seiten

Interviewtranskript Jule: 16 Seiten

Interviewtranskript Brida: 12 Seiten

Interviewtranskript Finja: 13 Seiten