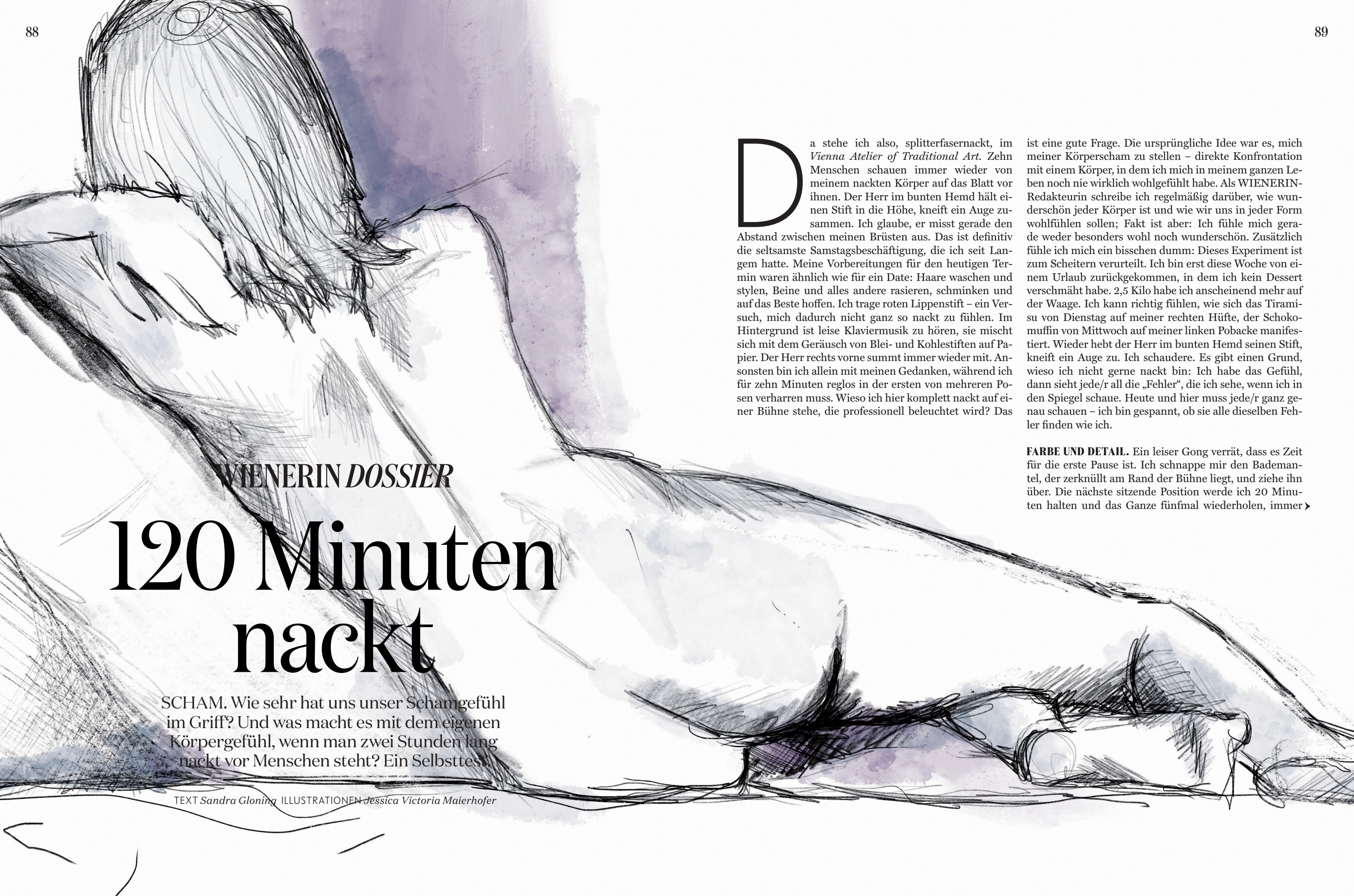




WIENERIN DOSSIER

120 Minuten nackt

SCHAM. Wie sehr hat uns unser Schamgefühl im Griff? Und was macht es mit dem eigenen Körpergefühl, wenn man zwei Stunden lang nackt vor Menschen steht? Ein Selbsttest.

TEXT Sandra Gloning ILLUSTRATIONEN Jessica Victoria Maierhofer

Da stehe ich also, splitterfasernackt, im *Vienna Atelier of Traditional Art*. Zehn Menschen schauen immer wieder von meinem nackten Körper auf das Blatt vor ihnen. Der Herr im bunten Hemd hält einen Stift in die Höhe, kneift ein Auge zusammen. Ich glaube, er misst gerade den Abstand zwischen meinen Brüsten aus. Das ist definitiv die seltsamste Samstagsbeschäftigung, die ich seit Langem hatte. Meine Vorbereitungen für den heutigen Termin waren ähnlich wie für ein Date: Haare waschen und stylen, Beine und alles andere rasieren, schminken und auf das Beste hoffen. Ich trage roten Lippenstift – ein Versuch, mich dadurch nicht ganz so nackt zu fühlen. Im Hintergrund ist leise Klaviermusik zu hören, sie mischt sich mit dem Geräusch von Blei- und Kohlestiften auf Papier. Der Herr rechts vorne summt immer wieder mit. Ansonsten bin ich allein mit meinen Gedanken, während ich für zehn Minuten reglos in der ersten von mehreren Posen verharren muss. Wieso ich hier komplett nackt auf einer Bühne stehe, die professionell beleuchtet wird? Das

ist eine gute Frage. Die ursprüngliche Idee war es, mich meiner Körperscham zu stellen – direkte Konfrontation mit einem Körper, in dem ich mich in meinem ganzen Leben noch nie wirklich wohlfühlt habe. Als WIENERIN-Redakteurin schreibe ich regelmäßig darüber, wie wunderschön jeder Körper ist und wie wir uns in jeder Form wohlfühlen sollen; Fakt ist aber: Ich fühle mich gerade weder besonders wohl noch wunderschön. Zusätzlich fühle ich mich ein bisschen dumm: Dieses Experiment ist zum Scheitern verurteilt. Ich bin erst diese Woche von einem Urlaub zurückgekommen, in dem ich kein Dessert verschmählt habe. 2,5 Kilo habe ich anscheinend mehr auf der Waage. Ich kann richtig fühlen, wie sich das Tiramisu von Dienstag auf meiner rechten Hüfte, der Schokomuffin von Mittwoch auf meiner linken Pobacke manifestiert. Wieder hebt der Herr im bunten Hemd seinen Stift, kneift ein Auge zu. Ich schaudere. Es gibt einen Grund, wieso ich nicht gerne nackt bin: Ich habe das Gefühl, dann sieht jede/r all die „Fehler“, die ich sehe, wenn ich in den Spiegel schaue. Heute und hier muss jede/r ganz genau schauen – ich bin gespannt, ob sie alle dieselben Fehler finden wie ich.

FARBE UND DETAIL. Ein leiser Gong verrät, dass es Zeit für die erste Pause ist. Ich schnappe mir den Bademantel, der zerknüllt am Rand der Bühne liegt, und ziehe ihn über. Die nächste sitzende Position werde ich 20 Minuten halten und das Ganze fünfmal wiederholen, immer ►

mit Pausen dazwischen. Insgesamt 100 Minuten. Das gibt den KünstlerInnen mehr Zeit, um mit Farbe zu malen oder ins Detail zu gehen. Manuel vom Atelier eilt auf mich zu, erkundigt sich, ob ich mich gut fühle, mir etwas wehtut und alles in Ordnung ist. Er bringt mir ein Glas Wasser; ich nicke. Aufmunternd lächelt er mich an und erklärt: „Das erste Mal ist immer etwas seltsam. Ich habe jahrelang Akte gezeichnet und bin vor wenigen Wochen erstmals Modell gestanden. Ich war sehr aufgeregt, aber das hat sich mit der Zeit gelegt.“

Nachdem ich ihm wiederholt versichere, dass es mir gut geht, steht plötzlich eine ältere Dame vor mir. Sie ist etwas über 70, trägt einen Malerkittel, ihre Haare sind lang und grau und zu einem wirren, schnellen Knoten zusammengebunden. Alles an ihrem Auftreten schreit: Hobbykünstlerin! „Ich finde es so schön, dass wir endlich ein Modell haben, das nicht so dünn ist. Ich male Weiblichkeit und Kurven viel lieber, aber solche Modelle wie Sie haben wir nicht oft. Heute macht es mir deshalb besonders viel Spaß“, erklärt sie und drückt aufmunternd meine Hand. Während unseres Gesprächs erzählt sie mir, dass auch sie sich vor wenigen Monaten ihrer Körperscham gestellt hat: „Ich finde es gut, wenn man das in jungen Jahren macht. Es gibt keinen Grund, wie ich 70 Jahre alt zu werden, bis man sich selbst mag. Da verliert man viel zu viel Zeit, in der man schon glücklich sein könnte. Ich habe dann einfach mit über 70 entschieden, dass es Zeit für mich ist, mich auszuziehen. Dann bin ich nackt auf einen Billardtisch geklettert und habe mich malen lassen. Es war herrlich!“ Sie kichert wie ein junges Mädchen. Und sie hat recht. Mit allem.

PUMMELIG. Ich muss an ein Gespräch denken, das ich im Zuge der Recherche mit Patrick Jaritz, dem Veranstalter der Hobby-Aktzeichengruppe *Drink and Draw*, geführt habe. Er organisiert regelmäßig Aktzeichenklassen in Wien, in denen Wein ausgeschenkt wird. Das erhöhe die Kreativität und den Austausch, wie er erklärt. Auch bei ihm melden sich häufig Frauen, die sich erstmals als Aktmodell versuchen wollen. Ihre Beweggründe sind ähnlich wie meine. Jaritz: „Jeder Körper ist schön zu zeichnen, ganz egal, wie er aussieht. Rundungen sind außerdem viel einfacher auf Papier zu bringen als Ecken. Bei uns kommen Frauen mit allen Körpermaßen. Wenn sie dann die Bilder ansehen, merken sie, dass es gut ist, wie sie sind.“

„Ich finde es gut, wenn man sich seiner Körperscham in jungen Jahren stellt. Es gibt keinen Grund, dass man 70 wird, bis man sich selbst mag.“

Mit diesem Satz im Kopf drehe ich eine erste Runde. Ich bin gespannt, wie andere mich wahrnehmen. Angelo Baiocchi, der einzige Profikünstler in der Gruppe, kommt auf mich zu. „Bist du neugierig?“, fragt er mich und zeigt mir die ersten zwei Zeichnungen, die er von mir gemacht hat. Es sind nur schnelle Skizzen der Zehn-Minuten-Posen, aber das bin eindeutig ich. Meine Beine sind lang, mein Blick in die Ferne gerichtet, meine Haare wild und lockig. Ich sehe gut aus. Nicht dünn, nicht wie ein Model. Aber schön. Weiblich. Nicht pummelig, wie ich meine Figur in meinem Kopf immer bezeichne. „Du schmeichelst mir“, erkläre ich, als ich meine Sprache wiederfinde. „Du schmeichelst dir selbst“, ist seine Antwort, und ich lächle.

NEUE GEDANKEN. Der Gong kündigt an, dass es in die nächste Runde geht. Ich lege den Bademantel ab, setze mich auf den Hocker, nehme dieselbe Pose ein wie in den letzten 20 Minuten. Inzwischen drehen sich meine Gedanken nicht mehr darum, wie unangenehm die Situation ist. Ich nehme kaum wahr, dass ich nackt bin. Das liegt daran, dass niemand ein großes Ding daraus macht. Diese Zeichenstunde für HobbykünstlerInnen findet jeden Samstag statt, alle dort sind es gewohnt. Inzwischen sogar ich. Aber 20 Minuten können eine sehr lange Zeit sein, wenn man sich nicht bewegen soll und niemand mit einem spricht. Ich versuche, die Zeit zu überbrücken, zähle ein paarmal bis 300, beobachte einen Vogel durchs Fenster, gehe im Kopf verschiedene Songtexte durch. Meine Pose ist relativ bequem,

trotzdem zieht es inzwischen in meiner rechten Schulter. Den nächsten Gong sehne ich bereits herbei. Modell zu sitzen ist viel anstrengender, als ich erwartet hatte. In der Pause kommt eine junge Russin auf mich zu; sie ist eigentlich Architektin, und auch sie möchte mir ihre Zeichnung zeigen – ein Kunstwerk! Im Gegensatz zu Angelo hat sie sich mehr Freiheit genommen, trotzdem bin ich klar erkennbar. Ich liebe das Bild. „Möchtest du es haben?“, bietet sie an; ich nicke. In jeder Pause möchte eine andere Person mit mir sprechen. Alle sind unglaublich nett. Mir wird gesagt, was für ein interessantes Modell ich bin, wie gut ich still sitzen kann, wie viel Spaß es ihnen mit mir macht. Obwohl ich die meiste Zeit nackt und sie alle angezogen sind, fühlt es sich nicht wie eine seltsame Machtdynamik an.

WEIBLICH. Dann ist alles geschafft. 120 Minuten Nacktheit sind vorüber. Wir schießen noch ein Gruppenfoto,

Zeichenlust?

Lust, sich selbst seiner Körperscham zu stellen oder die andere, künstlerische Seite zu probieren? Wir haben die besten Adressen in Wien.

VIENNA ATELIER OF TRADITIONAL ART. Jeden Samstag um 15 Uhr findet im VATA im 14. Bezirk eine offene Aktzeichengruppe statt. In dieser Einheit wird Wert darauf gelegt, dass die KünstlerInnen längere Posen haben, damit sie sich stilistisch etwas austesten können. Deshalb wird die 20 Minuten lange Pose fünfmal wiederholt.

MEHR INFOS: viennaatelier.com.

DRINK AND DRAW. Nicht ganz so regelmäßig finden die Abende von *Drink and Draw* statt. Geplant sind sie eigentlich monatlich, durch Covid-19 haben sich aber einige Verschiebungen ergeben. Während der Zeichenrunde wird Wein ausgeschenkt, im Hintergrund läuft moderne Musik – und es wird eingeladen, bei einer kleinen Party danach alles nachzubesprechen.

MEHR INFOS: drinkanddraw.eu.

„Jeder Körper ist schön zu zeichnen, ganz egal, wie er aussieht. Bei uns kommen Frauen mit allen Körpermaßen. Wenn sie dann die Bilder ansehen, merken sie, dass es gut ist, wie sie sind.“

dann kommt der Veranstalter auf mich zu. 70 Euro bekomme ich als Gage, er möchte mich gerne wieder einladen. „Ich denke darüber nach und melde mich“, erkläre ich und bin selbst erstaunt, dass meine Antwort kein klares Nein ist. Die KünstlerInnen bedanken sich überschwänglich, dass ich zur Verfügung gestanden bin. Als ich aus der Tür gehe, merke ich, dass ich ein großes Grinsen im Gesicht habe. Ich strahle. Die geschenkte Zeichnung halte ich in der Hand, einige andere durfte ich fotografieren, schaue mir die Bilder in der U-Bahn immer wieder an, schicke sie Freundinnen. Ich bin stolz darauf,

wie mutig ich war. Und ich merke, dass das Wort, das in meinem Kopf aufpoppt, wenn ich die Bilder anschau, nicht „pummelig“ ist – sondern „weiblich“. Es ist erstaunlich, wie schnell sich eine unangenehme Situation wandeln kann. Das geschenkte Bild hängt jetzt in einem Rahmen im Schlafzimmer. Es ist eine gute Erinnerung daran, dass es sich auszahlt, Dinge zu machen, die einem Angst machen. Und dass mein Körper Kunst ist. Vielleicht ist nicht er der Feind, sondern meine Gedanken. Weiblich... ich sehe das Bild beim Schreiben an, lächle – und erkläre das Selbstexperiment für gelungen.



Scham von gestern

ENTWICKLUNG. „Das gehört sich nicht!“ – das lernen wir bereits als Kinder und empfinden Scham, wenn wir etwas falsch machen oder scheitern. Was, wenn diese Scham uns als Erwachsene aber zurückhält und nicht mehr zu unseren Werten passt?

INTERVIEW Sandra Gloning

Es gibt so vieles, für das sich Menschen schämen: ihren Körper, ihre Herkunft, ihre sexuelle Orientierung, eine aufgeflogene Lüge, Arbeitslosigkeit; oder dass sie ihre Ziele nicht erreicht haben. Autorin Dorothee Döring hat sich in ihrem Buch *Scham: Einem belastenden Gefühl auf der Spur* (Maudrich, € 15,95) mit all diesen Aspekten beschäftigt und weiß: Wir sollten uns weniger schämen. Aber geht das überhaupt?

— **Wieso empfinden wir Scham?**

Dorothee Döring: Scham erleben wir dann, wenn wir in Situationen kommen, in denen wir uns nicht gesellschaftskonform verhalten, gesellschaftliche Normen missachtet oder auch einfach nicht gekannt haben. Es geht dabei um die Fauxpas, die Fettnäpfchen und das Versagen.

— **Wann lernen wir diese gesellschaftlichen Normen?**

Eigentlich werden diese schon in der Erziehung vermittelt: Das und das tut man nicht. Man muss aber sagen, Scham hilft auch dabei, die Intimsphäre zu wahren. Es ist ein lästiges, unangenehmes, aber auch hilfreiches, schützendes Gefühl.

— **Warum sollten wir uns weniger schämen?**

Scham ist oft sehr belastend. Wer sich dauernd schämt, ist nicht frei. Allein deshalb ist es wichtig, sich diesem schmerzhaften Gefühl zu stellen und an der eigenen Selbstachtung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu arbeiten.

— **Was kann man tun, wenn man merkt, dass eine gewisse Scham nicht mehr zu den aktuellen Wertvorstellungen passt? Kann man diese abtrainieren?**

Leider löst sich Scham nicht automatisch auf. Dafür muss einem bewusst werden, warum man sich schämt. Außerdem muss man für sich klären, ob die Scham noch gerechtfertigt ist oder nicht: Woher kommt dieses Gefühl? Ist das ein alter Bekannter von früher? Der Hebel, an dem man dann ansetzen muss, ist Selbstbewusstsein: Wenn man selbstbewusster ist, schämt man sich weniger. Zum Aufbau von Selbstbewusstsein hilft es zum Beispiel, sich selbst vorzusagen: „Ich bin ein liebenswerter Mensch, etwas ist mir gut gelungen.“ Das klingt banal, ist aber schwieriger, als man glaubt. Viele Menschen,

die leistungsorientiert erzogen wurden, sind außerdem schlecht darin, Komplimente anzunehmen. Auch das kann man lernen und üben, und es stärkt das Selbstbewusstsein.

— **Bringt es etwas, sich mit seiner Scham zu konfrontieren? Etwa bei Körperscham FKK-baden zu gehen?**

Ja, aber das kostet viel Überwindung. Ich werde dann allerdings im FKK-Bereich feststellen: Keiner schaut, keiner rührt sich, das wird als ganz normal empfunden. Das löst dann vielleicht innere Verkrampfungen. Man muss manchmal in Bereiche gehen, vor denen man eigentlich Angst hat, und sich damit konfrontieren, um frei zu werden. Das Gleiche ist, wenn man Fehler macht: Statt sich zu schämen, muss man es einfach wieder probieren – wie wenn man vom Pferd fällt! Da muss man auch sofort wieder aufsteigen.

— **Nimmt man Scham die Macht, wenn man sie einfach anspricht?**

Auf jeden Fall! Es kostet extrem viel Kraft, Dinge, derentwegen man sich schämt, immer unter Verschluss zu

„Darüber zu sprechen befreit. Scham ist, als würde man einen schweren Rucksack tragen.“

halten. Darüber zu sprechen befreit unheimlich. Scham ist, wie wenn man einen schweren Rucksack mit sich trägt. In jungen Jahren ist es schwieriger, solche Themen anzusprechen, weil das eigene Selbstbild noch nicht so stabil ist. Zum Glück kommen mit dem Älterwerden sowohl eine gewisse Gelassenheit als

auch mehr Selbstbewusstsein. Man versteht: Jeder hat irgendetwas, für das er sich schämt.

— **Es ist erwiesen, dass sich viele Frauen nach dem Durchblättern einer Frauenzeitschrift schämen. Wie können wir als WIENERIN dagegenarbeiten?**

Häufig sieht man in diesen Magazinen supererfolgreiche Frauen, die Karriere, Haushalt und Kinder managen und dabei noch frisch gestylt aussehen. Normale Frauen sehen das und fragen sich: „Wieso kriegt die das hin und ich nicht? Was stimmt mit mir nicht?“ Würde man Frauen zeigen, die zwar beruflich supererfolgreich sind, aber ehrlich sagen: „Mein Haus ist dreckig und manchmal gibt es Fertigessen“, würden sich viele Frauen damit identifizieren können. Man muss realistisch sein: Niemand kann auf allen Gebieten super sein. Allein schon, wenn Frauen das offen zugeben, ist das extrem bestärkend und baut Scham ab.

Peinlich berührt

FREMDSCHÄMEN. Das Gefühl ist uralte, aber erst seit 2009 gibt es offiziell auch ein Wort für die Überdosis Peinlichkeit, die man für andere empfinden kann. Was sagen Psychologin, Pfarrerin oder Trash-TV-Fan zur Emotion zwischen Faszination und Fassungslosigkeit?

TEXT Andrea Burchhart

Mehr Show als Kunst

Fremdschämen ist für mich dann programmiert, wenn Leute vorgeben, etwas zu sein, was sie nicht sind. Ich muss mich extrem oft fremdschämen, wenn ich unseren Politikerinnen und Politikern zuhöre. Das ist ja oft schlimmer als jedes echte Trash-TV-Format! Für mich als Musiker sind da sämtliche Castingshows besonders arg. Manche Leute stellen sich mit einem Selbstbewusstsein auf die Bühne, wo du dir echt denkst: Sagt denen keiner, dass das nicht geht? Für die Menschen vor dem Fernseher kann das natürlich durchaus unterhaltsam sein. Viele nutzen solche Plattformen, um prominenter zu werden. Das ist prinzipiell schon okay, ich will auch keinen dafür verurteilen, aber diese Shows haben nicht viel mit Kunst zu tun – das ist dann doch meist zum Fremdschämen.“ (Clemens Freude, Musiker)

Autsch! Zuschauen tut weh

Fremdschämen ist eine komplexe Angelegenheit. Es braucht ein Bewusstsein dafür, welche sozialen Normen und Werte es gibt und wann sie gelten. Weil Jugendliche in der Pubertät Orientierung suchen und unsicher sind, ist auch so ziemlich alles superpeinlich. Wenn wir uns fremdschämen, fühlen wir mit. Wir versetzen uns in die Lage der anderen Person und lösen damit in unserem Körper ganz ähnliche Vorgänge aus, es werden dieselben Hirnareale aktiviert – wie wenn wir andere Men-

schen dabei beobachten, wie sie Schmerzen erleiden. Realityformate im Fernsehen sind für die meisten faszinierend: Wir sehen Leute, die Dinge sagen und tun, die wir niemals machen würden. Das kann zwar unangenehm sein, gleichzeitig tut uns das aber gut, weil es uns das Gefühl gibt: ‚Ich gehöre zur Gruppe – der nicht.‘ Wir haben die Gewissheit, dass nicht wir selbst uns blamieren, sondern zu Hause vor dem Fernseher unterhalten werden. Was für eine Erleichterung!“ (Natalia Ölsböck, Psychologin)

Abstoßend und rührend

Unter meinem Niveau!“, behaupten viele – und können dann doch erstaunlich gut mitreden, obwohl sie mich gerade noch fürs Guilty-Pleasure-Formate-Schauen verurteilt haben. Ich sage es offen: Ich liebe Rea-

lity- und Dokushows! Es gibt nichts Besseres zum Abschalten, als sich aufs Sofa zu schmeißen und sich so einen Trash reinzuziehen. Es ist unfassbar, manchmal abstoßend, oft unheimlich rührend. Fremdschämen ist programmiert, aber

es erheitert mich unheimlich, wenn beispielsweise Auswanderer mit null Fremdsprachenkenntnissen und einer schlechten Businessidee ihre Koffer packen. Da fühlt sich mein Leben gleich ein bisschen geordneter an.“ (Barbara Göbl, Schauspielerin)

Achtung, Deutsche! Fremdschämalarm!

Ich lebe jetzt genauso lange in Österreich, wie ich in Deutschland gelebt habe, nämlich 22 Jahre, bin also schon eine recht ‚assimilierte‘ Wahlwienerin. Ab und an kommt es vor, dass ich mich für meine bundesdeutschen Landsleute fremdschämen muss, bevorzugt in den Wiener Öffis. Originaler Dialog unlängst in der 1er-Bim: ‚Guck ma, Herbert, da drüben! Wat is dat denn?‘ Lautstarke Antwort: ‚Dat is irgend so ’ne Kirche!‘ Es war das Rathaus – das tut weh. Dasselbe im Kaffeehaus: Da kann ich meinem deutschen Besuch noch so sehr einbläuen, sie sollen bitte eine Melange bestellen, es kommt am Ende doch wieder das Wort ‚Kaffee‘. Da hilft nur Durchatmen! Wiener in Norddeutschland benehmen sich ja manchmal auch seltsam. Gleicht sich also alles aus.“ (Susanne Falk, Autorin)

Fremdscham setzt Empathie voraus

Das Gefühl, sich für jemanden zu genieren, kennen wir alle. Ich zum Beispiel erinnere mich an etwas recht Harmloses: Eine Freundin hatte mal ihre Hose so an, dass sie hinten immer viel zu weit runterrutschte – unbeabsichtigt. Und ich merkte, wie andere da immer hinstarrten und zu grinsen begannen. Es war mir – obwohl meine Hose passte – so peinlich, dass ich fast selbst rot wurde. Ja, man kann sich manchmal wirklich fremdschämen. Dabei ist mir aufgefallen: Das braucht Empathie. Der Popel

in der Nase oder die zu kräftige Ausdrucksweise sind uns bei Personen, die wir mögen, körperlich spürbar unangenehm. Fehlt diese Empathie, kann das Gefühl auch leicht in Schadenfreude übergehen: ‚Na, die arrogante Zicke hat es nicht anders verdient!‘ Aber eigentlich wissen wir, dass es kein Grund zur Schadenfreude unsererseits ist, wenn jemand anderer sich eine Blöße gibt. Eigentlich ist es doch schön, wenn jemand uns so viel Empathie entgegenbringt, dass er sich mit uns miterschämt!“ (Birgit Lusche, evangelische Pfarrerin)

