

Nell, Charlotte; Tolasch, Eva

Eine diskursanalytische Annäherung an den gelebten (Dicken) Körper in Liebesratgebern: "What we are not told is that our bodies are perfect just the way they are."

Sauerbrey, Ulf [Hrsg.]; Großkopf, Steffen [Hrsg.]; Ott, Christine [Hrsg.]: Empirische Ratgeberforschung. Forschungszugänge und Befunde zu Produktion, Angebot und Inanspruchnahme ratgeberhafter Medien. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2024, S. 116-131



Quellenangabe/ Reference:

Nell, Charlotte; Tolasch, Eva: Eine diskursanalytische Annäherung an den gelebten (Dicken) Körper in Liebesratgebern: "What we are not told is that our bodies are perfect just the way they are." - In: Sauerbrey, Ulf [Hrsg.]; Großkopf, Steffen [Hrsg.]; Ott, Christine [Hrsg.]: Empirische Ratgeberforschung. Forschungszugänge und Befunde zu Produktion, Angebot und Inanspruchnahme ratgeberhafter Medien. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2024, S. 116-131 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-301869 - DOI: 10.25656/01:30186; 10.35468/6097-10

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-301869>

<https://doi.org/10.25656/01:30186>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.klinkhardt.de>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der:


Leibniz-Gemeinschaft

Eine diskursanalytische Annäherung an den gelebten (Dicken) Körper in Liebesratgebern: „What we are not told is that our bodies are perfect just the way they are.”¹

1 Einleitung²

In nahezu jeder Buchhandlung springen uns Ratgeberbücher mit dem Versprechen auf Hilfe für das Problemfeld ‚Liebesangelegenheiten‘ ins Auge. Dies kann kaum verwundern, denn in der Spätmoderne fungiert ‚die Liebe‘ als Imaginations- und Projektionsfläche eines ‚guten Lebens‘ überhaupt, ja, sie gilt als eine der zentralen „Fantasien des guten Lebens“ (Berlant, 2011, 2). Liebe ist dabei nicht nur ein erstrebenswertes oder schönes Gefühl, sondern sie erfüllt als Anerkennungsquelle eine wesentliche Funktion für spätmoderne Subjekte (Honneth, 1992), ein Gesichtspunkt, der auch zunehmend von Liebesratgebern in den Vordergrund gestellt wird. Was unter Liebe zu verstehen ist und welcher Aspekt von Liebe thematisiert wird, gestaltet sich dabei im Hinblick auf die Ratgeberlandschaft durchaus divers. Während hier auf der einen Seite Paarbeziehungen thematisiert werden, in denen sich das Liebes- und Lebensglück in einer authentischen Beziehung zu einer geliebten Person manifestieren soll (Illouz, 2015, 215 f.), gewinnt auf der anderen Seite das Thema der Selbstliebe als eigene Ratgebersparte auch unabhängig von Paarbeziehungen an Relevanz. Die Selbstliebe erscheint nicht mehr als Produkt gelingender Intimbeziehung, sondern als Voraussetzung zur gelingenden Gestaltung des eigenen Lebens und auch der eigenen Beziehungen (Illouz, 2012, 151). Gemeinsam haben die Liebesratgeber – ob bezogen auf Selbstliebe oder Beziehungstipps –, dass sie Liebe als *Handlungsfeld* skizzieren, auf dem mithilfe von guten Ratschlägen gearbeitet werden kann. Die sich in den Ratgebern zeigende therapeutisch-reflexive³ Bezugnahme des spätmodernen

1 Baker, 2015, 15.

2 Für wertvolle Hinweise möchten wir uns bei Diana Lindner (FSU Jena) und den Beteiligten des DFG-Netzwerks ‚Ratgeben und Ratnehmen‘ bedanken.

3 Wenn wir hier von therapeutisch-reflexiver Bezugnahme sprechen, dann meinen wir damit, dass eine therapeutische Haltung der Selbstreflexion zum dominanten Selbstverständnis geworden ist, um sich selbst im Kontext anderer zu verstehen, erleben und damit auch zu regieren. Illouz beschreibt, wie der therapeutische Diskurs als eine kulturelle Verschmelzung der „ursprünglich

(Selbst-)Liebesdiskurses schwebt dabei allerdings weder einfach über den Köpfen der Menschen noch wird sie einfach 1:1 inkorporiert. Im Gegenteil, nicht nur ist Liebeskommunikation in gesteigertem Maße „leibliche Kommunikation“ (ebd., 158), sondern auch das Kommunikationsformat der Ratgeber enthält spezifische Deutungsmuster⁴ – modellhafte Darstellungen – des ‚gelebten Körpers‘⁵, die bei der Lektüre der Ratgeber kreativ angeeignet und rezipiert werden. Ratgeber(texte) zielen ferner nicht nur auf die Vermittlung „kognitiven“ Wissens, sondern auch auf die Vermittlung und Einübung von „praktischem“, verkörpertem Wissen (ebd.). Sie umfassen bspw. Körpertechniken wie Atemübungen oder auch andere, unmittelbar den Körper betreffende Verhaltensdirektiven. Ratgeber fungieren in diesem Sinn als ‚praxeologische Dokumente‘, indem sie mit „Rat“ auch zur „Tat“ anleiten (Brüggen, 2005). Wir gehen davon aus, dass sich anhand von Ratgebern, in besonderem Maße die *Somatisierung* von Diskursen näher betrachten lässt.

Vor diesem Hintergrund analysieren wir in diesem Beitrag Ratgeber, die, so unsere These, eigensinnig ‚gelebte Körper‘ im Liebesdiskurs konstituieren. Es geht uns darum, aus einer subjektivierungstheoretischen Perspektive zu rekonstruieren, welche Deutungsmuster von ‚gelebten Körpern‘ auf der normativen Ebene sich in Liebesratgebern – zunächst als Treiber und Manifestation des therapeutischen Liebesdiskurses (Illouz, 2015) – finden lassen. Uns interessiert dabei nicht, was Rezipierende des (Liebes-)Ratgebers leiblich empfinden, wahrnehmen oder fühlen, wenn sie Ratgeber verschlingen oder aus Langeweile wieder weglegen. Auch interessiert uns nicht, was die Autor*innen der Ratgeber leiblich empfunden haben, als sie ihren Rat verschriftlicht haben. *Sondern uns interessiert, wie der ‚gelebte Körper‘ im Ratgebertext diskursiv an der Oberfläche erscheint und sichtbar wird.* Wir verstehen die hier analysierten populärwissenschaftlichen Ratgeber somit auf einer *Zwischenebene* situiert, also zwischen einer rein programmatischen, einer öffentlichen Rechtfertigung unterlegenen Ebene institutioneller Diskurse und einer empirisch-faktischen Ebene der beobachtbaren Alltagspraxen (Bühmann, 2012). Wir gehen davon aus, dass Ratgeber Diskursfiguren mit ‚Leib und Seele‘ – den ‚gelebten Körper‘ – offerieren. Ratgeber produzieren also nicht nur Körper(formen), sondern auch diskursiv präparierte Inhalte bzw. Materien des Leiblichen und Erlebbaren. Ratgeber verstehen wir so als ‚eigenständige‘ Diskurs-(Re-)Produzenten, die Choreografien von Leiblichkeit beinhalten.

Um dem ‚gelebten Körper‘ method(olog)isch auf die Spur zu kommen, arbeiten wir mit einer leibesphänomenologischen Erweiterung (etwa Ahmed, 2006;

kulturelle[n] Gegenpole“ (Illouz, 2015, 261) von Freud’scher Psychologie und Selbsthilfe in der Spätmoderne als individuelle neoliberale Optimierungsstrategie und letztlich Selbstregierungstechnik prägend geworden ist. Und damit ist dieser Diskurs machtvoll.

⁴ Zum Verständnis des Deutungsmusters siehe Methodikteil.

⁵ Im Konzept des ‚gelebten Körpers‘ wollen wir zwei häufig gegenüberstehende theoretische Perspektiven, nämlich die Diskursanalyse und die Leibphänomenologie, in einen produktiven Austausch bringen. Das Konzept erläutern wir in Kapitel 2.

Merleau-Ponty, 1974) der Diskursanalyse (Keller, 2011).⁶ In Anlehnung an das von Reiner Keller entworfene Programm einer wissenssoziologischen Diskursanalyse (ebd.), das es uns ermöglicht, Konzepte der Leibphänomenologie mit einem theoretischen Verständnis der Diskursanalyse zu einer forschungsanleitenden Heuristik zu verknüpfen, nehmen wir auch eine an Kellers Erhebungs- und Auswertungsmethodik qualitativ ausgerichtete Rekonstruktion der Deutungsmuster von ‚gelebten Körpern‘ innerhalb von vier kommerziell erfolgreichen populärwissenschaftlichen und textbasierten *Liebesratgebern* vor.⁷

Ferner nähern wir uns dem Vorhaben, Deutungsmuster des ‚gelebten Körpers‘ im Liebesdiskurs zu rekonstruieren, von zwei Seiten: Zunächst wenden wir uns einem normalisierten, d. h. auf der Inhaltsebene nicht explizit problematisierten Körper im Liebesdiskurs in drei *Beziehungsratgebern* zu (1). Dies ermöglicht uns, eine Rekonstruktion implizit aufgerufener Deutungsmuster des – sofern nicht anders markierten – normalisierten Körpers vorzunehmen. Geleitet von theoretischen Vorüberlegungen ist anzunehmen, dass der ‚gelebte Körper‘, wenn überhaupt, als Interaktions- und Reflexionsinstrument der Liebeskommunikation thematisiert wird, wobei die Legitimität leiblicher nichtsprachlicher Kommunikation als Besonderheit von Paarkommunikation ausgemacht werden kann (Luhmann, 2008, 46 f.). Aus den Beziehungsratgebern glauben wir folglich, Deutungsmuster, wie der gelebte ‚Norm(al)körper‘ im Liebesdiskurs *konstruiert* wird, identifizieren zu können. In einem zweiten Schritt wenden wir uns im Sinne eines ‚Fallporträts‘ einem *fat*-aktivistischen Liebesratgeber zu, in dem Körper und die gesellschaftliche Anerkennung sowie *Liebenswertigkeit* desselben zum Politikum schlechthin werden (2). Diesen Ratgeber analysieren wir im Kontext der Beziehungsratgeber, da anzunehmen ist, dass er ausgehend von seiner Problemdefinition – nämlich der *gesellschaftlichen* Konstruktion Dicker⁸ Körper als Problem innerhalb *fat*-phober

6 Im Folgenden verwenden wir im Anschluss an Helmut Plessner heuristisch die Begriffe „Leib“ und „Körper“. Wir differenzieren gemessen daran, ob es um Deutungsmuster der instrumentellen Verfügung über den Körper oder der existenziellen leiblichen Erfahrung geht. Plessner schlägt die begriffliche Trennung von „Körper“ und „Leib“ vor, um analytisch der grundlegenden Dualität menschlicher Existenz Rechnung zu tragen. Dabei geht es einerseits um die existenziellen Erfahrungen des „Leibseins“ und andererseits um die instrumentellen Handlungsverfügungen des „Körperhabens“. (Gugutzer im Anschluss an Plessner, 2006, 16)

7 Bei der Auswahl der Liebesratgeber wurden deutschsprachige Erstveröffentlichungen und Bestseller ausgewählt (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006; Betz, 2014; Stahl, 2017). Bei dem *fat*-aktivistischen Liebesratgeber wurde, aufgrund Mangels ähnlich erfolgreicher Publikationen, ein englischsprachiger Ratgeber ausgewählt, der auch im deutschen Büchermarkt als Bestseller erhältlich ist (Baker, 2015). Dies scheint auch deshalb möglich, weil sich auch in Deutschland *fat*-aktivistische Initiativen stark am nordamerikanischen Kontext orientieren, vgl. „Fat Studies. Ein Glossar“ (Herrmann et al., 2022, 17).

8 ‚Dick‘ wird im Text durchgängig großgeschrieben. Damit soll markiert werden, dass es sich dabei nicht um essentialistische Eigenschaften der Körper handelt, sondern um eine durch eine *fat*-phobische Epistemologie geschaffene, soziokulturell und historisch konstruierte Differenzzuschreibung, die das Ziel der Exklusion und Annihilation von Dicken Menschen verfolgt.

Gesellschaften – Bruchstellen und Widerständigkeiten zum ‚Normkörper‘ der Beziehungsratgeber aufweist. Indem wir auf den *fat*-aktivistischen Ratgeber, der dennoch als (Selbst-)Liebesratgeber typisiert werden kann, fokussieren, können wir explorativ der Frage nachgehen, welche Rolle dem ‚gelebten Körper‘ in Ratgebern zukommt. Wir fragen danach, welcher Ort dem ‚gelebten Körper‘ im Ratgeber-Text mit seinem therapeutisch-machtvollen Zugang zugewiesen wird und wie er als Ort bzw. Raum des (Er-)Lebbaren (Gefühl, Wahrnehmung etc.) entworfen wird. Damit leisten wir einen qualitativ-empirischen Beitrag zur Rekonstruktion von diskursiven Formationen des ‚gelebten Körpers‘ im Ratgeber-Setting.

2 Diskurs, Körper, Leib und Gelebtes: Methodologische Vorüberlegungen zur Untersuchung von Ratgebern

Um den ‚gelebten Körper‘ im Kontext von Liebesratgebern zu analysieren, sollen hier knapp die theoretisch-methodologischen Prämissen expliziert werden. Diese Prämissen wurzeln in einem diskursanalytischen Zugang, der durch leibphänomenologische Zugänge angereichert wird. Zugänge meinen hier die ‚Brille‘, die wir aufhaben, wenn wir den Ratgeber hinsichtlich seiner Inhalte (was wird erzählt), Formen (wie wird erzählt) und Kontexte (in welchem feldabhängigen Zeit-Raum wird die Erzählung hervorgebracht) als Analysegegenstand bezüglich des ‚gelebten Körpers‘ beschreiben und verstehen wollen.

Mit dem Konzept des ‚gelebten Körpers‘ verfolgen wir das Ziel zwei häufig gegenüberstehende theoretische Perspektiven nämlich der Diskursanalyse und der Leibphänomenologie in einen produktiven Austausch zu bringen. Den Begriff des Körpers verwenden wir hier ausgehend von einer diskursanalytischen Perspektive, in der Körper durch Diskurse hervorgebracht und damit Menschen subjektiviert werden. Mit Subjektivierung sind die Verfahren gemeint, durch die „in unserer Kultur Menschen zu Subjekten gemacht werden“ (Foucault, 1994, 243), indem ihnen ein sozialer Platz fremd und selbst zugewiesen wird. Sozialer Platz kann als Subjektposition verstanden werden. Für Beziehungsratgeber umfasst die Subjektivierungsweise hier bspw. die Konstitution spezifischer Subjektpositionen ‚der Liebenden‘ bis hin zu leiblicher Erfahrung bspw. ‚dem Liebesgefühl‘. Zu ‚dem Liebesgefühl‘: So wird der Körper aus phänomenologischer Perspektive auch leiblich bewohnt. Der Körper ist nicht nur – überspitzt formuliert – ein diskursives (Deutungs-)Objekt, sondern dieser wird auch gefühlt, bewegt und eben aus Erster-Person-Perspektive leiblich erfahren (Merleau-Ponty, 1974). Wir haben bzw. werden also Körper innerhalb der Bedeutungsstrukturen einer Gesellschaft und durch diese Gesellschaft und wir sind ‚gelebte Körper‘ durch und in ihm (Gugutzer, 2001, 94), wobei das eine nicht im anderen aufgehen kann.

In der diskursanalytischen Ratgeberforschung wird der ‚gelebte Körper‘ – wie Erfahrung allgemein – oft als Diskursprodukt bzw. *Diskurseffekte* verstanden. Nicht

selten wird der Umstand, dass „Verhalten nicht identisch mit Verhältnissen“ (Becker-Schmidt, 2004, 191, zit. n. Villa, 2008, 213) ist, auch hier vernachlässigt, sodass der Eigensinn bspw. von Ratgebern (ihr „Verhalten“) teilweise einfach unter den diskursiven Strukturen (die „Verhältnisse“) subsumiert wird. In diesem Beitrag argumentieren wir hingegen, dass eine Analyse der Darstellung leiblicher Erfahrung, wie sie in Ratgebern modellhaft erfolgt, uns erste Hinweise darauf liefern kann, wie die ‚Ein-Körperung‘, d.h. der Prozess der Somatisierung und Materialisierung von Diskursen, vorstrukturiert wird. Leibliche Erfahrung verstehen wir dabei als diskursiv präformiert (Villa, 2008). Dies sagt freilich nicht automatisch etwas über die tatsächliche angewandte Praxis der Leser*innen aus. Allerdings leisten wir einen erweiterten Beitrag zur empirischen Betrachtung der Frage, wie Ratgeber angeeignet werden könnten.

Einerseits stützen wir uns dabei auf die Diskursforschung als theoretisch-methodologischer Fundierung sowie, in dem Versuch, den Leib im Diskurs rekonstruierbar zu machen, auf Konzepte der Leibphänomenologie (Gugutzer, 2006). Indem wir diese beiden recht unterschiedlichen Theorie- und Forschungstraditionen am Forschungsobjekt von *Liebesratgebern* miteinander in einen Dialog bringen – was hier nur methodologisch angedeutet werden kann –, gelingt es uns, eine rekonstruktive Forschungsperspektive auf den ‚gelebten Körper‘ im Diskurs zu eröffnen.

Denn während in der Diskursforschung die Frage, wie sich Subjektivierungsmodi angemessen methodisch rekonstruieren lassen, noch wenig erschlossen erscheint (Tuidier, 2007), werden vonseiten der Leibphänomenologie vornehmlich subjektive Erfahrungsweisen betrachtet, ohne sie empirisch mit den sie umgebenden rekonstruierbaren Diskursen in Beziehung zu setzen. Die Leibphänomenologie wiederum liefert Ansatzpunkte für die Diskursanalyse, indem sie Aufschlüsse über die subjekt- und somit auch leibkonstituierende Wirkung von Diskursen offeriert und die Perspektive für diskursive Leerstellen schärft (ebd.). Deshalb schlagen wir eine wechselseitige Informierung von Diskursanalyse und Leibphänomenologie als Sensibilisierungskonzept vor, um die diskursiven Effekte auf den diskursiv präparierten ‚gelebten Körper‘ methodisch zu erfassen und damit die Defizite beider Forschungstraditionen abzuschwächen.

Die populärwissenschaftlichen Ratgeber verstehen wir als aktive Dokumente im Sinne von Produzierenden, also als Akteure (Prior, 2003), in der diskursiven Konstruktion sozial erlebter Liebeswirklichkeiten. So beteiligt sich ein Ratgeber, verstanden als Akteur, im Diskurs am Aushandlungskampf darum, was soziale (Liebes-) Wirklichkeit ist, indem er seine Deutung von Ereignissen, Situationen etc. und hier besonders der Liebe im Kampf um die Bedeutung einbringt (Weedon, 1990).

Indem Ratgeber als Formen von „Self-Writings (*Hypomnema*)“ gefasst werden können (Foucault, 1997), die entsprechend auch ‚First-Person-Accounts‘, also Darstellungen diskursiv formierter *leiblicher Erfahrung* – als ‚gelebtem Körper‘ – enthalten, lässt sich an ihnen genau beobachten, wie diskursive Formationen und

leibliche Erfahrungen miteinander vermittelt sind und aufeinander verweisen, aber auch, wie und ob diskursive Arrangements über den ‚gelebten Körper‘ zuweilen von den Ratgeber texts unterlaufen werden können.⁹

3 Deutungsmuster von ‚gelebten Körpern‘ im Beziehungsratgeber-Setting

Die normative Verhandlung von ‚gelebten Körpern‘ im Liebesdiskurs haben wir in Ratgebern in Anlehnung an die wissenssoziologische Diskursanalyse (Keller, 2011, 108 ff.) untersucht.

Um Diskurse methodisch ‚aufzubrechen‘, nutzen wir Deutungsmuster als Werkzeug (Keller, 2011, 97 f.). Mit den Deutungsmustern ist es aus unser Sicht hier möglich, geteilte Sinn- und Körperleib-Selbstverständnisse auf der normativ-textuellen Ebene zu rekonstruieren. Deutungsmuster erlauben, verobjektivierte Interpretationsarenen des ‚gelebten Körpers‘ an diesem Ort durch textuelle Strukturierungen, Systematisierungen, Typisierungen und Kontextualisierungen zu mappen (ebd.). Dabei haben wir mit Instrumenten (Sampling, minimale und maximale Kontrastierung, theoretische Sättigung, Kodierstrategien) der Grounded Theory (Glaser & Strauss, 1977) gearbeitet. Das Vorgehen war – theoretisch geleitet – ein zweischrittiges Auswertungsverfahren. (1) Zunächst ging es uns darum, den normalisierten, d. h. auf der Inhaltsebene nicht explizit problematisiert konstruierten Körper im Liebesdiskurs zu rekonstruieren. (2) Im zweiten Schritt ging es uns aus Kontrastierungszwecken darum, den problematisierten Körper näher zu betrachten. Ausgehend von einer *fat*-phobischen Gesellschaft scheint uns dafür ein *fat*-aktivistischer Ratgeber besonders sinnvoll, da anzunehmen ist, dass Körperlichkeit hier explizit durch Legitimierungsstrategien und Abgrenzungen *gemacht* wird. So entschieden wir uns für einen *fat*-aktivistischen Selbstliebesratgeber (Baker, 2015), der im Gestus (de)konstruktivistischer Perspektiven steht, wie sich im weiteren Verlauf zeigen wird. Im nächsten Schritt werden wir nun zunächst die Ergebnisse der Deutungsmusteranalyse der Beziehungsratgeber vorstellen.

3.1 Somatische Entfremdung vom ‚organischen Leib‘

„Ihr irdischer Körper ist wunderschön. Er ist vollständig identisch mit Ihnen. Genau dieser Körper war und ist der Lebensraum Ihrer Seele“ (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 47).

9 Dabei orientieren wir uns in der Argumentation und Vorgehensweise an Tuider (2007). Tuider schlägt mithilfe einer wechselseitigen Befruchtung von Diskursanalyse und Biografieforschung ein Verfahren vor, um „diskursive Effekte, die Subjektpositionierungen, methodisch zu erfassen“ (ebd.). Spezifischer schlagen wir in diesem Aufsatz vor, mithilfe einer leibphänomenologischen Heuristik innerhalb der Diskursanalyse die diskursiven Effekte auf den diskursiv präparierten Leibkörper methodisch zu erfassen. An einer methodischen Explikation dieses Vorgehens arbeiten wir aktuell.

Innerhalb der drei analysierten Beziehungsratgeber wird ein Menschenbild skizziert, das auf philosophischen-anthropologischen (Vor-)Annahmen über das Wesen, Verhalten und auch *die Leiblichkeit* von Menschen aufbaut. Dies schließt die Konstruktion psychologischer und physiologischer Dimensionen eines ‚unentfremdeten, organischen Norm(al)körpers‘, ein, der in ein umfassendes Sinnsystem eingebettet ist. Aus diesem Sinnsystem erfolgt auch eine *teleologische* Bestimmung des Leibes.¹⁰ Beispielsweise erscheint er von vorneherein auf eine Partnerschaft – als Zwischenleiblichkeit –, die dem Menschen als Bedürfnis eingeschrieben wird, ausgerichtet. Ein dauerhaftes Alleinsein wird hingegen als Ursache für Einsamkeit und letztlich als Manko konzipiert (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 134). Dieses gleichsam physiologische Bedürfnis der leiblichen Gerichtetheit auf einen anderen Körper kann jedoch, so die herauslesbare Deutung im Ratgebertext, häufig nicht erfüllt werden. Dies liegt an einer Kultur der Moderne, die geprägt von Kommerzialisierung, Narzissmus und einer allgemeinen Lieblosigkeit den Menschen von seinem Grundbedürfnis – in einer Partnerschaft Erfüllung zu finden – und seiner organischen Natur entfremdet habe.¹¹ Die Entfremdung äußert sich, wie an den Deutungsmustern sichtbar wird, dabei auf unterschiedlichen Ebenen, aber auch ganz entscheidend somatisch. Es handelt sich dabei um soziokulturelle Pathologien, die sich in der Entfremdung des Menschen von seiner eigentlichen Bestimmung und seinen eigentlichen (leiblichen) Bedürfnissen lokalisieren lassen und im Körper niederschlagen: „Wir haben vergessen, dass wir mächtige Wesen sind, ausgestattet mit unendlicher Schöpferkraft und einem Herzen, das nichts will, als zu lieben“ (Betz, 2014, 12). Die Entfremdungsursachen, die sich im Körper manifestieren, sind dabei primär *kultureller* Natur, sie liegen gerade nicht in individuellen ‚Fehlfunktionen‘ oder in einer natürlichen Ausstattung. In diesem Zusammenhang wird ‚die Moderne‘ als Phase kollektiver Überforderung (bspw. in der Zeitdiagnose der „Multioptionsgesellschaft“, Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 179; aber auch Stahl, 2017, 177) gedeutet, in der der Mensch seinen eigentlichen angestammten Platz in der Welt sowie ‚den Draht‘ zu den eigenen Bedürfnissen als auch das Wissen um einen leiblichen *telos* verloren bzw. vergessen habe, was sich dann in einem häufig auch gar nicht bewussten latenten somatischen Leiden konkretisiert (Betz, 2014, 19; Stahl, 2017, 111). Herauslesen lässt sich aus der Deutung auch, dass die gesellschaftlich-kulturellen Ideologien ein entfremdetes Verhältnis zum ‚gelebten Körper‘ erzeugen, das sich ganz konkret bspw. in Depressionen, negativen ‚Kör-

10 Mit organisch ist hier die auf Schelling zurückgehende naturphilosophische Annahme gemeint, dass der Körper als Teil der „organischen Natur“ als zusammenhängende Totalität seine Sinnstiftung und Reproduktion aus sich selbst heraus gewinnt, anders als eine „unorganische“ oder künstliche Natur, die auf externe, künstliche, mechanische Sinnstiftungen oder auf kulturelle Hilfskonstruktionen in ihrer Organisation angewiesen ist (vgl. Ritter et al., 2017).

11 In dem Versuch, Dringlichkeit und Legitimität der eigenen Weltdeutung zu erzeugen, operieren die Ratgeber mit einer nahezu protosoziologischen gesellschaftlichen ‚Krisendiagnostik‘ primär modernekritischer Provenienz, die sie als ursächlich für jeweilige individuelle Leiderfahrung setzen.

perbildern‘ oder gar, wie ein Ratgeber argumentiert, im Haarausfall manifestieren kann: „Alle Defekte, die Sie an sich feststellen (Übergewicht, Pickel, Haarausfall, Falten und so weiter), haben ihren Ursprung nicht in Ihrem Körper, sondern in Ihrem Denken“ (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 48) Die Ratgebenden wiederum wollen helfen, wieder „Herr im eigenen Haus“ zu werden (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 45).

Die Deutungsmuster der hier analysierten Liebesratgeber verweisen also zunächst darauf, dass von einem ex negativo rekonstruierbaren Konzept eines organischen Körpers ausgegangen wird, auf den es sich zurückzubessern gilt. Dieser Körper, der als ein „Werkzeug oder Träger des handelnden Ich“ (Schütz, 1981, 92) sichtbar wird, erscheint dabei in den Ratgebern zunächst als „taken-for-granted“ (Schütz, 1981, 92). Damit wird ein solcher Leib, den Sara Ahmed (2006) im Anschluss an Edmund Husserl als „I can“-Körper (ebd., 159) fasst, entworfen, der sich im ‚unentfremdeten‘ Raum ohne Widerstände orientieren, bewegen und erstrecken kann. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, instrumentell über ihn zu verfügen. Der in den Ratgebern vorausgesetzte Leib kann also als ‚unentfremdeter organischer Leib‘, der eine angenommene Totalität menschlicher ästhetisch-emotional-spirituelle Erfahrung umschreibt und *eigentlich* von vorneherein seine „wahre“ (Betz, 2006, 70; Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 39) oder wahlweise „gesunde“ (Stahl, 2017, 66) Bestimmung kennt und sie zu erfüllen in der Lage ist, beschrieben werden. Durch kulturelle Ideologien sowie materielle Zwänge wird der Leib jedoch durch den Geist ‚künstlich‘ überformt und entfremdet, was in einem somatischen Leiden resultiert. Leiblichkeit fungiert folglich als ein normativer Bezugspunkt eines essenialisierenden metaphysisch-anthropologischen Programms, an dem sich die Verformungen und Überforderungen der modernen Kultur ablesen lassen, der aber zugleich im Modus der ‚Selbstliebe‘ wiederentdeckt wird, womit ein ursprüngliches Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann. Denn letztlich gilt: „Es ist vergeblich, sich dem Nächsten zuzuwenden, wenn die Selbstliebe nicht die Kräfte dafür zur Verfügung stellt, die verschenkt und verausgabt werden können“ (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 40).

3.2 Der instrumentelle Körper als „seismografischer“ Wahrheitssprecher

„Ihr Körper ist ein hochempfindlicher Seismograph, der Ihnen unentwegt subtile Informationen zukommen lässt darüber, wie es Ihnen wirklich geht“ (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 39).

Wie an den rekonstruierten Deutungsmustern im Setting der Ratbertexte sichtbar wird, wird nicht nur eine Diagnose in Form einer Interpretationsfolie der kollektiven und individuell-körperlichen Entfremdung (in diesem Sinn bestimmt hier das Bewusstsein das Sein) offeriert, sondern in Form konkreter Strategien und Techniken bieten die Ratgebenden auch ein Therapieangebot an, um ein

authentisches Selbst (Betz, 2007, 66) bzw. ein „gesundes“ Selbstverhältnis (Stahl, 2017, 182) und daran anschließend Weltverhältnis (wieder) zu erlangen: „Der beste Startpunkt für bewusstes Bei-sich-selbst-Sein ist Ihr eigener Körper“ (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 39). Dem Körper kommt dabei primär die Rolle eines ‚wahrheitssprechenden‘ *Indikators* zu, der Auskunft über die seelische Verfasstheit gibt und in und an dem sich unterdrückte und abgespaltene Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse *offenbaren* (Stahl, 2017, 104). Hier äußern sich die latent vorliegenden kulturellen Widersprüche und Unbehaglichkeiten, die dann aufgedeckt werden können, wenn dem Leib nur mit ‚Achtsamkeit‘, also in *instrumentell-reflexiver* Haltung begegnet werden kann.

Die Arbeit am und mit dem Körper oder die spezifische „Konditionierung“ (Stahl, 2017, 49) bildet dabei ein zentrales Motiv in den Deutungsmustern der Ratgeber. So sollen die Einzelnen lernen, besser auf die Grundbedürfnisse (z. B. Bindung Essen, Schlafen, Atmen) und die ‚höheren‘ Bedürfnisse (z. B. Entspannung, Spiritualität, Sexualität) einzugehen (Stahl, 2017, 143). Verschiedene Techniken werden empfohlen, wie regelmäßige Bewegung, Verbesserung der Ernährung, Verringerung der Umweltreize, Aromatherapie, Akupunktur oder Chirurgie. Dadurch lässt sich, so das Versprechen, auch Selbstliebe erzeugen. Die Nutzung und Pflege des Körpers *als Instrument* erscheinen somit als materielle und eigenverantwortliche Gestaltungsaufgabe. Der Mensch steht ferner in der Verantwortung, „sich immer als Gestalter, nicht als Opfer“ (Küstenmacher & Tiki Küstenmacher, 2006, 21) positionieren zu müssen. Es wird also ein *voluntaristisches* Entscheidungsbild entworfen, das den Menschen verantwortlich für die Arbeit am eigenen Glück macht und ihm somit eine Obligation zu dieser Arbeit am Körper auferlegt. Im Anschluss an die Rekonstruktion des normalisierten Körperleibverhältnisses in den Beziehungsratgebern wenden wir uns nun einem *fat*-aktivistischen Ratgeber zu.

4 Deutungsmuster des ‚gelebten Körpers‘ im *fat*-aktivistischen Ratgeber

In einem zweiten Schritt wollen wir uns nun einem ebenfalls kommerziell erfolgreichen Liebesratgeber zuwenden. Der Ratgeber *Things no one will tell fat girls* zielt darauf, die Leser*innen mit auf die Reise zu einer Liebe zum eigenen Körper nehmen zu wollen (Baker, 2015, 18). Es geht ihm darum, das gute Leben, so auch die Themen der Partner*innenliebe, über das Erlernen von Selbst(körper)liebe aus der Perspektive Dicker Menschen erfahr- und lebbar zu machen. Nicht umsonst ist das erste Kapitel mit „Was in der Welt ist Körperliebe, und warum ist sie wichtig?“ überschrieben (ebd., 15). Dies zeigt der Ratgeber, anders als die Beziehungsratgeber, allerdings in expliziter Bezugnahme auf ‚erlebte Körper‘, die im Zuge der

Ideologie des „*Gesundheits-Mythos*“ diskriminiert und problematisiert werden (u. Übers., Baker, 2015, 40), während auch betont wird, dass unter dem Begriff der „Gesundheit“ sowohl biologistische, aber auch implizit moralische Diskurse verknüpft werden, die nicht nur Dicke, sondern prinzipiell alle Körper ausschließen und als ‚unwert‘ markieren, die nicht spezifischen, nämlich auch rassifizierten, klassifizierten, ableistischen und sexistischen Normen entsprechen (ebd., 42).¹² Ferner wird auch insbesondere neoliberale *Responsibilisierung* Dicker Menschen für ein „Dicksein als Scheitern“ (ebd., 76) in den Blick genommen. Im Sinne einer ‚Ideologiekritik‘ scheint der Ratgeber gängige falsche Annahmen in Bezug auf Körper(erleben), Gesundheit und Lebensweise entlarven zu wollen, um dadurch zu einer politischen Emanzipation und Selbstbestimmung Dicker Menschen beizutragen (ebd., 44 f.). Als Gegenfolie wird das Angebot der „*Körperliebe*“ entworfen, das zu einer „totalen Körperautonomie“ und somit einer Emanzipation der aktuellen *fat*-phobischen Diskriminierung führen soll (ebd., 21).

4.1 Der ‚split body‘: Der Körper als „Objekt“ der Gesellschaft

Auch der *fat*-aktivistische Ratgeber beginnt wie die Beziehungsratgeber mit einer Entfremungsdiagnose. Allerdings geht der Ratgeber nicht von einem allgemeinen Natur-Kultur-Dualismus aus (eines entfremdeten Geistes, der sich auf den organischen Leib niederschlägt). Vielmehr wird in den Deutungsmustern dieses Ratgebers deutlich, wie sich die gesellschaftliche Entfremdung nicht bloß in einem entfremdeten Selbstverhältnis (eigener Körper-Geist) manifestiert, sondern aus der gesellschaftlichen Ignoranz, Dicke liebende Person überhaupt anzuerkennen und sichtbar zu machen (Baker, 2015, 159), also aus einem Sozialverhältnis resultiert. Folglich liegt hier das Problem in erster Linie nicht in einer fehlenden individuellen körperlichen *Selbst-Liebe*, sondern in gesellschaftlichen Mechanismen, die es unmöglich machen, den eigenen Dicken Körper überhaupt als ‚Ich kann‘-Körper erfahren und lieben lernen zu können.

Der Ratgeber illustriert diesen Umstand in der Trennung zwischen den Attributen „pretty“, was Körper bezeichnen soll, die einer gesellschaftlichen Norm(al)vorstellung von Schönheit entsprechen, und „beauty“, was sich auf die grundlegende Schönheit aller menschlichen Leibkörper bezieht (Baker, 2015, 17). Indem die *fat*-phobischen Diskurse die Schönheit und Liebenswürdigkeit des Dicken (Leib)Körpers negieren, so wird argumentiert, erzeugen sie den Dicken Körper als entfremdetes Objekt, das in einer notwendigen Diskrepanz zur leiblichen Erfahrung des Dicken ‚Ich kann‘-Körpers steht. In diesem Sinne deutet der Ratgeber, dass durch die gesellschaftliche

12 Im Rahmen der Definition, dass *fat*-Aktivismus auf „die gesundheitliche Aufklärung im Sinne einer Entkoppelung von dick und ungesund sowie der Einsatz für eine positive Sichtbarkeit dicker Menschen“ (Kim, 2022, 43), um „Dicksein nicht als ein moralisch verwerfliches Scheitern von Personen zu verstehen“ (ebd.), kann der hier vorliegende Ratgeber als *fat*-aktivistischer Ratgeber gelten.

Zuschreibung ein dissoziatives Verhältnis zwischen der Grunderfahrung des Dicken ‚Körpers als Möglichkeitsraum‘, als ‚Ich kann‘-Leib und der gesellschaftlichen Stigmatisierung und Diskriminierung des Dicken Körpers entsteht.

Folglich ergibt sich ein Deutungsmuster vom Dicken Körper, der nicht qua einer substanziellen Eigenschaft, sondern durch gesellschaftliche Wissens- und Anerkennungsformen normiert und stigmatisiert – oder eben auch normalisiert – wird. Die Möglichkeit zur Autonomie und Selbstverfügung Dicker Körper ist nicht qua Eigenschaft eingeschränkt, sondern mittels des gesellschaftlichen, soziopolitisch normierten Körperfeldes machtvoll umgrenzt. Diese Normierung wird allerdings nichtsdestotrotz leiblich erfahren. In leiblichen Erfahrungen wie einem Unwohlsein, in der Scham etc., manifestieren sich in dieser Deutungsweise nicht notwendigerweise unentfremdete Wahrheiten, die der Körper (wie ein Seismograf) „anzeigt“. Sondern das zugrundeliegende heteronom zugeschriebene Körperbild und die materielle Begrenzung des Körperfeldes (bspw. in der Gestaltung von Sitzen im Autobus) der *fat*-phobischen Gesellschaft, das zusammengekommen eine Verhinderung des komfortablen „Einpassens“ des Dicken Körpers bewirkt, erzeugt vielmehr einen *gespaltenen, gelebten Körper*: zwischen einer leiblichen ‚Ich kann‘ Erfahrung des ‚gelebten Dicken Körpers‘ einerseits und der Erfahrung des Körpers als Barriere andererseits (ebd., 61). In diesem Sinn konzipiert Baker auf der normativen Ebene das Entfremdungsverhältnis nicht entlang eines entfremdeten Geistes von einem unentfremdeten Körper, der Wahrheit spricht, sondern in einer *fat*-phoben Gesellschaft kann auch das Körpergefühl irreführen. Der ‚gelebte Körper‘ ist in diesem Sinn auch normierend wie widerständig zugleich.

4.2 Der geliebte Körper als ‚Ich kann‘-Leib und ästhetisches Objekt „zur Welt“

„Es zeigt sich, dass kein Körper minderwertig (und folglich auch kein Körper überlegen) ist, so dass alle Körper die Möglichkeit haben, sich mit allen Körpern zu verbinden [...] Ich sehe es überall, ich bin nicht durch meinen Körper begrenzt [...]“ (u. Übers., Baker, 2015; 139, Herv. i. O.).

Zunächst betont Baker, dass auch der Dicke Körper als „Möglichkeitsraum“ (Ahmed, 2006 in Anschluss an Merleau-Ponty, 1974) fungieren kann. Der Dicke Körper ist in dieser Deutung nicht weniger ‚fähig‘ oder ermöglichend als irgendein anderer Körper. Vielmehr wird er gesellschaftlich limitiert und diszipliniert, und zwar durch konkrete materielle Praktiken, Institutionen und Anerkennungsordnungen. Aus ebenjener Struktur der fehlenden Sichtbarkeit und Anerkennung Dicker Körper resultieren dem Ratgeber nach auch prekäre Selbst- und Fremdverhältnisse (Baker, 2015, 47). Er offeriert allerdings nicht nur eine Analyse der gesellschaftlich wirkmächtigen historischen Strukturen der Dickenfeindlichkeit, sondern baut auch individuelle Übungen und Herausforderungen ein, die Lesende nutzen können, um die Erfahrung der eigenen

Leiblichkeit positiv umzubesetzen, um sich dadurch den Körper aneignen zu können. Hierfür nutzt er das Deutungsmuster *aller* und *diverser* Körper als schön („beauty“), denen es eine gesellschaftliche *Sichtbarkeit* einzuräumen gilt:

„Unsere Körper sind Kunstwerke, die wir öffentlich ausstellen. Unsere Körper sind die erste Botschaft, die Menschen um uns herum erhalten. Unsere Körper sind unsere physischen Lesezeichen, die uns Platz in der Welt verschaffen. Unsere Körper sind großartige Häuser für alles, was wir sonst noch sind [...] Die Art und Weise, wie wir unseren Körper betrachten, beeinflusst die Art und Weise, wie wir an der Welt teilhaben“ (u. Übers., Baker, 2015, 16).

Rekonstruierbar wird in dieser Sequenz ein Deutungsmuster vom ‚gelebten Körper‘ mit zwei zentralen Dimensionen: 1) Zum einen wird der Leib nicht primär als ‚Natur‘ gedeutet, sondern er zeichnet sich durch seine immer schon *soziale* Gerichtetheit aus. Er ist ein grundlegendes prä-verbales wahrnehmbares Außen, ein Kommunikationsmittel („erste Botschaft“). Er kann entsprechend als immer schon „zur Welt“ gerichtetes (Merleau-Ponty, 1974) bezeichnet werden, der in einem kulturell-symbolischen Raum ‚gelesen‘ wird bzw. gar auf widerständige Weise immer bereits auch *Bedeutung* festhält, markiert und anzeigt („physisches Lesezeichen“). Ferner ist er Bedingung der Möglichkeit der Partizipation an der Welt. Der (Dicke) Körper ist in diesem Sinn ein ermöglichender, aktiver und partizipierender Körper. 2) Zudem lässt sich eine *ästhetische* Dimension des Körpers rekonstruieren, der als selbst kurierte singuläre Kunstinstallation in Erscheinung tritt („großartige Häuser“). Der gelebte (Dicke) Körper hat somit eine identitätsstiftende Oberfläche, die nach außen hin sichtbar ist und die nicht nur die Sartre’sche Scham – durch den verobjektivierenden und fremdbestimmten Blick des anderen – aufruft (Villa, 2022, 241), sondern gerade auch Anlass zur *Anerkennung* des Selbst in der Leistung der Selbstgestaltung durch sich oder andere eröffnet. Somit geraten Körper als ‚prächtige Wohnstätten‘ und *Identitätseinrichtungen* in den Blick, wobei hierin auch eine Responsibilisierung des Individuums für die Gestaltung des Körpers zu finden ist. In diesem Sinn lässt sich hier der ‚gelebte Körper‘ als ein zugleich existenzielles, relational, nämlich zwischen individueller Erfahrung und gesellschaftlicher Zuschreibung zustande kommendes, aber auch aktiv gestaltbares Selbst- und Weltverhältnis rekonstruieren. Allerdings gilt es hierfür, wie der Ratgeber herausstellt, ein notwendigerweise *liebendes* Verhältnis zu dem Körper herzustellen und zu pflegen.¹³

5 Diskussion und Schluss

Die Positionierung des *Fitness*-Ratgebers im Kontext der Beziehungsratgeber eröffnet zentrale Einblicke in die Art und Weise, wie gesellschaftliche Verhältnisse am diskursiv präparierten ‚erlebten Körper‘ in Ratgebern sichtbar gemacht wer-

13 Vor diesem Hintergrund kann der hier vorliegende Ratgeber auch als Body-positivity-Ratgeber charakterisiert werden.

den und wie sich die individuellen Erfahrungen des Körpers im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichen Normen und individuellen Authentizitätsansprüchen manifestieren. Zusammenfassend zielt der Beitrag darauf ab, die Konturen des diskursiv präparierten ‚gelebten Körper‘ im (Selbst-)Liebesdiskurs, wie er in Ratgebern angeeignet und rezitiert wird, zu skizzieren und damit einhergehend erste Ansatzpunkte eines methodologischen Beitrags zu leisten. Um Deutungsmuster vom ‚gelebten Körper‘ innerhalb des Liebesdiskurses rekonstruieren zu können, erweist sich unsere methodologische Vorgehensweise der Betrachtung aus ‚zwei Perspektiven‘, nämlich einer expliziten und einer impliziten Bezugnahme auf den ‚gelebten Körper‘, als fruchtbar. In der Analyse zeigt sich insbesondere, dass die Liebesratgeber darauf abzielen, Deutungsmuster eines authentischen Selbst, das reflektiert und verantwortlich mit dem eigenen Körper umgeht, zu instituieren. Der Ratnehmende wird nicht nur als sein eigener Therapeut adressiert, sondern der therapeutische Ratgeber wird gleichsam inkorporiert, der gelebte Körper fungiert als Wegweiser, der auf (individuelle oder gesellschaftliche) Missstände aufmerksam macht, die leiblich gefühlt werden. Ferner erscheint der gelebte Körper nicht nur als Austragungsort gesellschaftlicher Pathologien, sondern auch als zentrales Instrument zur Herstellung von (Selbst-)Liebe. Die Selbstliebe und -akzeptanz sind dabei primäre *leibliche* Unternehmungen, im Zuge deren es gilt, den *Körper* als komfortable Zone (wieder) zu erringen. Die leibliche Selbstliebe wird somit zu einer Art von ‚Erlösungserzählung‘ innerhalb der Ratgeber. Die Legitimation für das Ratgeben der Ratgeber basiert idealtypisch gefasst dabei entweder auf einem professionellem Experten- oder „Amtswissen“ oder auf einer auf authentischer persönlicher Erfahrung und Überzeugung beruhender, aufgerufener „charismatischen“ Singularität der Ratgeberautor*innen (Menzel, 2024), die häufig aus einer von ihnen als marginalisierten oder „heterodox“ inszenierten Sprecherposition heraus, nicht selten im Gestus des revolutionären Propheten des „ich aber sage euch“ (Weber, 2006, 315), ihre Diagnose, Weltdeutung und erlösende Botschaft der *(Selbst-)Liebe als Heilswissen* verkünden. Vor diesem Hintergrund erscheinen – wie der Titel indiziert – alle hier untersuchten Ratgeber als Liebesratgeber.

So können wir zeigen, dass sich innerhalb der rekonstruierten Deutungsmuster des ‚gelebten Körpers‘ durchaus der „therapeutische Diskurs“ als neue Form neoliberaler Selbstregierungstechnik dokumentiert (Illouz, 2015). Hier wird durch therapeutisch-reflektiertes Wissen ein verkörpertes, authentisches Selbst zu erzeugen gesucht, das sich flexibel und reflektierend an jegliche Situationsveränderungen anzupassen weiß, indem es instrumentell in der Lage ist, auf seinen Körper zu hören, zurückzugreifen und zu gestalten und zudem für seinen Erfolg und sein Scheitern allein die Verantwortung zu tragen. In den Liebesratgebern wird mit Blick auf die Deutungsmuster die Herstellung von Handlungsfähigkeit und Lebenswürdigkeit über den Körper als grundlegendes Motiv betont, was wiederum zu einem verschärften Narrationszwang über Körper führt. Dies ist

der Grund, weshalb sich Ratgeber in besonderer Weise für die Rekonstruktion leibkörperlicher Deutungsmuster als praxisgenerierende Diskursakteur*innen zu eignen scheinen. Ferner positionieren die Ratgeber Selbstreflexivität und ‚*Selbst-Liebe*‘, insb. auch des Körpers als das ‚neuralgische Moment‘ zur (Wieder-)Aneignung von Körperlichkeit und partizipativer Lebensweisen und als Mittel zu einer besseren Welt.¹⁴ Sie operieren mit einer über eine „vorher“ und „nachher“ strukturierte teleologische „Bekehrungserzählung“, die mit der „Konversion“ und dem Selbstbekenntnis zur *Selbst-Liebe* auch verspricht, die strukturellen Probleme abzuschwächen (Knoblauch, 1998).

Zusätzlich zeigt sich jedoch auch anhand der Deutungsmuster, die den ‚gelebten Körper‘ nicht nur als ‚physisches Gefäß‘, sondern als ‚Brücke zur Gesellschaft‘, als ‚Werkzeug zur gesellschaftlichen Partizipation‘, als ‚Träger leiblicher Erfahrung‘ und als ‚sichtbares Außen‘, das in verschiedenen Wissensnetzen eingespannt ist und ihnen entspringt, anrufen, dass er auch im Ratgeber durchaus die Spur einer Widerständigkeit und Irreduzibilität unter neoliberalen Regime mit sich trägt. Entsprechend rücken innerhalb der Zwänge neuer Selbstregierungskünste sowohl die Prekarität leiblichen ‚Zur-Welt-Seins‘ als auch ihre sichtbare Anerkennung in den Vordergrund.

Jedoch zeigen sich auch unterschiedliche Nuancierungen in der Argumentation: Während im *fat*-aktivistischen Diskurs, für den eine konstruktivistische Perspektive bedeutend ist, den Ratsuchenden schult, die krankmachenden Verhältnisse in den Blick zu nehmen, um selbst zu werden und sich zu lieben, sind es in den Beziehungsratgebern Bezugnahmen auf eine ‚naturgegebene wahrhaftige‘ und ‚unentfremdete‘ Leiberfahrung, die es zu entschleiern gilt.

Während die Beziehungsratgeber ferner auf anthropologisch-biologischer und auch essenzialisierender Grundlage basieren, die ein romantisiert ‚organisches‘ Konzept des unentfremdeten Leibes als einer ‚naturgegebenen Wahrheit‘, der zugleich den verlorengegangenen Weg zu weisen weiß, *konstruieren*, problematisiert und *de-konstruiert* der konstruktivistische Ansatz des *fat*-aktivistischen Liebesratgebers die Idee einer universalen, ahistorischen und ‚neutralen‘ Leiblichkeit. Dies reflektiert auch die Idee, dass im *fat*-aktivistischen Ratgeber im Gegensatz zum ursprünglich ‚natürlichen‘, vorkulturellen, unentfremdeten Körper, von dem die Liebesratgeber ausgehen, der *souveräne*, *eigene* und *komfortable* Leibkörper immer schon Kulturprodukt ist und nicht einfach wieder aufgefunden werden kann, sondern erst noch herzustellen ist. Das „utopische“ Moment einer nicht *fat*-phobischen, allgemein nicht-körper-diskriminierenden Gesellschaft wird viel mehr in der Zukunft und nicht in einer „romantischen“, weil so nie dagewesenen, Vergangenheit gesucht.

Vor dem Hintergrund der dargelegten Entfremdungsbegriffe ließe sich somit durchaus zwischen einer konservativ-nostalgischen Kritik der Liebesratgeber und

14 So schreibt bspw. Baker: „Loving your body can change the world. Not just your world (which is super important and reason enough), but the entire world“ (Baker, 2015, 19).

einer welterschließend-emanzipatorischen Kritik des *fat*-aktivistischen Ratgebers – mit Blick auf die Überschrift dieses Beitrags „*What we are not told is that our bodies are perfect just the way they are.*“ – unterscheiden. Denn auf der einen Seite steht ein in die Zukunft gerichtetes Projekt einer gesellschaftlichen Emanzipation von körperbezogener Diskursgewalt, das zugleich allerdings auch den Herrschaftsdiskurs neuer Selbstregierungsformen in Form der Responsibilisierung des Selbst durch die „Entscheidung zur Selbstliebe“ zitiert. Auf der anderen Seite steht ein an der Vergangenheit (der Spezies, der Kultur oder der Biografie) orientiertes ‚Rehabilitationsprogramm‘, das den Leibkörper einer (spät-)modernen Verfügbarkeitslogik zu unterwerfen sucht, gleichzeitig aber somatische Momente (jedoch nicht als Freiheitsmomente) aufscheinen lässt, die sich einem neoliberalen Körperdiskurs der Fitness oder Resilienz auch widerständig gegenüber zeigen. Zusammengefasst kann vor diesem Hintergrund an den Befund von Kray, demnach „Ratgeber, allen Erwartungen zum Trotz, ein (mindestens: quasi-)utopisches Potenzial, das Visionen der Verbundenheit und Visionen der Kooperation [enthalten]“, – im Hinblick auf eine leibliche Ebene angeschlossen werden (Kray, 2019, 559).

Literatur

- Ahmed, S. (2006). *Queer Phenomenology. Orientations, Objects, Others*. Durham: Duke University Press.
- Baker, J. (2015). *Things no one will tell fat girls: A handbook of unapologetic living*. New York: Seal Press.
- Berlant, L. G. (2011). *Cruel optimism*. Durham: Duke University Press.
- Betz, R. (2014). *Wahre Liebe lässt frei. Wie Frau und Mann zu sich selbst und zueinander finden*. München: Heyne.
- Bührmann, A. D. (2012). Das unternehmerische Selbst: Subjektivierungsform oder Subjektivierungsweise? In R. Keller, W. Schneider & W. Viehöver (Hrsg.), *Diskurs – Macht – Subjekt* (S. 145-164). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Brüggen, S. (2005). *Letzte Ratschläge: Der Tod als Problem für Soziologie, Ratgeberliteratur und Erfahrungswissen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Foucault, M. (1997). Self-Writing. In P. Rabinow (Hrsg.), *Ethics. Subjectivity and Truth* (S. 207-221). New York: The New York Press.
- Foucault, M. (1994). Warum ich die Macht untersuche. Die Frage des Subjekts. Interview mit Michel Foucault. In H. L. Dreyfus & P. Rabinow (Hrsg.), *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik* (S. 243-261). Frankfurt a. M.: Athenäum.
- Glaser, B. & Strauss, A. L. (1977). *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
- Gugutzer, R. (Hrsg.). (2006). *Body turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: transcript.
- Herrmann, A., Kim, T. J., Kindinger, E., Mackert, N., Rose, L., Schorb, F., Tolasch, E. & Villa, P.-I. (2022). Einleitung. In A. Herrmann, T. J. Kim, E. Kindinger, N. Mackert, L. Rose, F. Schorb, E. Tolasch & P.-I. Villa (Hrsg.), *Fat Studies: Ein Glossar* (S. 13-38). Bielefeld: transcript.
- Honneth, A. (1992). *Kampf um Anerkennung: Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Illouz, E. (2015). *Die Errettung der modernen Seele: Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

- Keller, R. (2011). *Diskursforschung: Eine Einführung für SozialwissenschaftlerInnen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kim, T.J. (2022). Aktivismus. In A. Herrmann, T.J. Kim, E. Kindinger, N. Mackert, L. Rose, F. Schorb, E. Tolasch & P.-I. Villa (Hrsg.), *Fat Studies. Ein Glossar* (S. 43-46). Bielefeld: transcript.
- Knoblauch, H. (1998). Bekehrung zum Nichtrauchen? Die Konversion in einer „unsichtbaren Religion“ am Beispiel von „Nicotine Anonymous“. In H. Knoblauch, V. Krech, & M. Kray, T.-R. (2019). *Guter Rat? Zeitgenössische Ratgeber für Liebe und Beruf im soziologischen Vergleich. Dissertation*. Gießen: Universitätsbibliothek Gießen. DOI: 10.22029/jlupub-15215
- Küstenmacher, M. & Tiki Küstenmacher, W. (2006). *Simplify your love*. Frankfurt: Campus.
- Luhmann, N. (2008). *Liebe: Eine Übung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Merleau-Ponty, M. (1974 [1945]). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter.
- Prior, L. (2003). *Using documents in social research*. SAGE Publications Ltd.
- Reckwitz, A. (2012). *Das hybride Subjekt: Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne* (2. Aufl.). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Ritter, J., Gründer, K., Gabriel, G., Ryan, L., & Seifert, A. (2017). *Historisches Wörterbuch der Philosophie online*. Basel: Schwabe Verlag. Verfügbar unter: <https://www.schwabeonline.ch>
- Schütz, A. (1981). *Theorie der Lebensformen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Stahl, S. (2017). *Jeder ist beziehungsfähig. Ein verhaltenstherapeutisches Beziehungsprogramm*. München: Kailash.
- Tuider, E. (2007). Diskursanalyse und Biografieforschung. Zum Wie und Warum von Subjektpositionierungen. *Qualitative Social Research*, Vol 8, No 2.
- Villa, P.-I. (2022). Schwabbeln. In A. Herrmann, T.J. Kim, E. Kindinger, N. Mackert, L. Rose, F. Schorb, E. Tolasch & P.-I. Villa (Hrsg.), *Fat Studies: Ein Glossar* (S. 245-248). Bielefeld: transcript.
- Villa, P.-I. (2008). Einleitung – Wider der Rede vom Außerlichen. In P.-I. Villa (Hrsg.), *Schön normal. Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst* (S. 7-18). Bielefeld: transcript.
- Weber, M. (Hrsg.). (2006). *Religion und Gesellschaft: Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie*. Frankfurt a. M.: Zweitausendeins.
- Weedon, C. (1990). *Wissen und Erfahrung. Feministische Praxis und poststrukturalistische Theorie*. Zürich: eFeF.

Autorinnen

Nell, Charlotte, M.A.

Institut für Soziologie
Friedrich-Schiller-Universität Jena
Carl-Zeiss-Str. 3
0773 Jena
charlotte.nell@uni-jena.de

Tolasch, Eva, Prof. Dr.

Qualitative Gesundheitsforschung und Intersektionalität
Fachbereich Gesundheitswissenschaften
Hochschule Fulda
Leipziger Str. 123
36037 Fulda
eva.tolasch@gw.hs-fulda.de