

Brigitte

Woman

Nackt

Zwischen Freiheit
und Scham –
ein Lebensgefühl

MODE

Nachhaltig
schön

REISE

Eine Wanderung
durch die Alpen
des Ostens

GENUSS

Vegan
und simpel
für
jeden Tag

PSYCHOLOGIE

Hilfe,
mein Sohn
zieht aus!

DAS PRINZIP

HOFFNUNG

Raus aus dem ewigen Krisenmodus.
Wie wir lernen, wieder zu vertrauen



UNVERKRAMPFT Nudistin Bärbel B. zieht sich gern aus,
begegnet aber immer wieder alten Vorurteilen



NACKT

FOTOGRAFIE --- PRIMOZ KOROSCEK

**Warum fällt
es uns so
schwer, uns zu
zeigen, wie wir
wirklich sind?
Leicht, frei, eins
mit der Natur.
Herrlich, oder?
Sind wir zu
verklemmt?
Zu verletzbar?
Unsere Autorin
Silke Pfersdorf
fragte Frauen,
die sich mit
dem Nacktsein
auskennen**

Morgens legt sich Sanja Salonen gern ein Weilchen in den Vorgarten. Nackt. Zum Erden, im wahrsten Sinne des Wortes. Kontakt aufnehmen mit dem Boden, der sie trägt, mit ihrem Körper, der Haut. Und das Gefühl genießen, ein Teil der Natur zu sein. „Nackt“, sagt Salonen, Expertin für energetische Kommunikation, „ist die Wahrheit. Authentisch.“ Bei Seminaren hilft sie Menschen, sich in diesem Zustand wieder „mit ihrer Urkraft, ihren Wurzeln zu verbinden“. Nackt zu sein heißt für sie auch, sich selbst und die eigene Rolle in dieser Welt zu finden, sich zu zeigen, wie man ist. Wenn das ohne Klamotten am Leib leichter fällt – warum nicht? Und wenn die Außentemperatur für die Kontaktaufnahme stimmt? Herrlich.

Sofort erinnere ich mich an das Glück beim Nacktbaden, das Wasser am ganzen Körper zu spüren. Aber dann kommt auch eine ganz andere Erinnerung hoch, eine aus dem Teenageralter: Als ich mich einmal im gleichen Zimmer wie meine Mutter umziehen musste. Ich war noch nicht mal völlig entkleidet, nur halb. Es reichte für eine furchtbare Scham.

Mal pure Freiheit, mal furchtbare Scham. Hier reinste Natürlichkeit, dort unangemessene Provokation. Nacktheit schafft gewaltige Gegensätze. Kaum ein Zustand vermag so zu polarisieren, so unterschiedliche Gefühle hervorzurufen, so zu erregen, auch wenn er genau das gerade mal nicht will. Obwohl er so gewöhnlich und alltäglich ist, wir so und nicht anders auf die Welt kommen. Nacktheit ist gewissermaßen unser aller kleinster gemeinsamer Nenner. Also, was ist das Problem?

Die Besonderheit des Nacktseins ist: Sie steht selten für sich allein, sie hat viele Gesichter. Welches wir wahrnehmen, liegt an unserem Befinden, an der Situation, an der Umgebung. Manchmal fühlt sie sich großartig an, manchmal macht sie uns verletzlich. Sie kann schön und schrecklich sein, verstört oder erfüllt. Sie kann ein Glückszustand sein oder eine Qual. Nur kalt lässt sie uns selten. Das verraten schon ihre Synonyme: hüllenlos zum Beispiel. Es meint immer auch, dass uns eine schützende Schicht fehlt. Nichts mehr ist zwischen uns und der Welt.

Auch nicht angenehmer: sich eine Blöße zu geben. Dann nämlich kann sie jeder sehen, unsere Achillesferse, den Teil von uns, der uns angreifbar

macht. Und dann wäre da noch das Bekenntnis: „Ich bin blank!“ Was immer nur Misslichkeiten beschreibt: Entweder man ist pleite – oder man hat keine Ahnung. Der Volksmund schreibt der Nacktheit nicht viel Gutes zu. Immer deutet sie an: Hier fehlt doch was.

WOHER KOMMT DIE SCHAM?

Vielleicht handelt es sich ja nur um ein furchtbares Missverständnis: Kleine Kinder schämen sich nicht, wenn sie nackt sind. Eigentlich beneidenswert. Weil Nacktheit ohne Schamgefühl Freiheit bedeutet. FKK-Fans wissen, was gemeint ist. Ohne Kleidung herumzulaufen kann sich wunderbar leicht anfühlen. Paradiesisch geradezu. Kein Wunder, dass Evas und Adams Rauswurf aus dem Garten Eden genau mit dem Moment beschrieben wird, da sie sich das erste Mal für ihre Nacktheit schämten. Das Schamgefühl war zumindest der Bibel nach die Strafe nach dem Sündenfall – nicht nur für die beiden, sondern für die gesamte Menschheit. Das hieße: Es ist uns angeboren. Wir können ihm nicht entfliehen.

Ist das so? Oder schämen wir uns nur, weil wir dazu erzogen wurden? Weil es in unserer Gesellschaft nicht üblich ist, nackt durchs Leben zu laufen? Die Frage ist noch nicht entschieden. In der Antike kämpften Olympias Athleten nackt um den Sieg. Auch im späten Mittelalter scheinen unsere Vorfahren noch ziemlich unbefangen nackt in öffentlichen Bädern geplänscht, Zärtlichkeiten ausgetauscht, sich erleichtert zu haben. Der Kirche allerdings missfiel die Nacktheit ohne Scham, sie erklärte sie zur Sünde. Noch 1884 wurde empfohlen, Sägemehl aufs Badewasser zu streuen, damit es die Scham verdecke. So wurde Nacktheit

im Laufe der Zeit zum Tabu. Also ist sie am Ende doch nur das Ergebnis gesellschaftlicher Zwänge?

Es ist genau umgekehrt, glauben der Soziologe Jean-Claude Kaufmann von der Pariser Sorbonne-Universität und sein Team: Das Tabu trägt unserer natürlichen Scham Rechnung. Kaufmanns Studien am Nacktbadestrand legen nahe, dass nicht einmal Nudisten völlig schamlos mit ihrer Nacktheit umgehen. Die Forscher sammelten weltweit Beweise für ihre These: Das Volk der Kwoma in Neuguinea läuft nackt durchs Leben, reguliert die Scham aber mit

//
**Nackt
steht nicht
jeder Frau?
Es ist unser
Urzustand,
verdammt noch
mal!**
//

strengen Blickregeln: Man schaut einander nicht aufs Geschlecht, Männer und Frauen drehen sich sogar den Rücken zu, wenn sie miteinander reden. Und Vorsicht mit der Behauptung, in indogenen Gesellschaften wie dem Yanomami-Volk im brasilianischen Regenwald, bei den Negritos auf den Philippinen oder in Papua-Guinea würde sich kein Mensch genieren, barbusig und nur mit einer dünnen Schnur um die Hüften seinen Alltag zu bestreiten – Forschungen zeigen: Ohne die Schnur, die eigentlich nichts verhüllt, fühlen sich die Menschen nackt. Entblößt.

Nacktheit liegt im Auge des Betrachters, aber eben auch im Auge dessen, der sich dadurch schutzlos fühlt, dass ihm etwas fehlt, was ihm sonst Sicherheit gibt. Das kann Kleidung sein ein Toupet, Make-up oder – traurig, aber wahr – eine Waffe.

GLEICHE BRUST FÜR ALLE?

Selbst die Frauenbewegung wurde sich nie einig: Nackte Brüste in der Bierwerbung? Sexistisch! Aber unter schamhaftem Verschluss will man den Busen auch wieder nicht lassen: In der „Free The Nipple“-Bewegung und mit dem Schlachtruf „Gleiche Brust für alle“ kämpfen Frauen für das Recht, ebenso selbstverständlich wie die Kerle mit freiem Oberkörper herumlaufen zu können, Stars wie Rihanna, Jennifer Aniston oder Miley Cyrus unterstützen die Forderung. Nacktheit also kann es offenbar keinem recht machen: Mal unterstellt man ihr sexuelle Motive, dann wieder lobt man ihren Freiheitsdrang. Mal darf sie sein, mal nicht. Dass die Fotos von Nackerten in den Kommunen der 60er-Jahre, von selig Unbekleideten bei Woodstock für die spießige Gesellschaft Zündstoff boten – geschenkt. Aber heute werden die Bilderwelten doch von Nackten geflutet, wir „erleben öffentliche Nacktheit als Alltäglichkeit“, sagt Philosoph Michael Raub, und trotzdem wird das verrutschte Oberteil von Sängerin Janet Jackson in der Superbowl-Halbzeitshow 2004 zum unerhörten Nipplegate? Wir zeigen jede Menge Haut am Strand, aber der Nacktscanner am Flughafen wird zum Skandal?

Wir sind so frei, aber eben nur in dem Rahmen, auf den wir uns als Gesellschaft geeinigt haben. Schamgefühl nämlich geht mit der Zeit. Mit den Jahrzehnten haben wir problemlos immer mehr Klamotten abgelegt,

wurden die Bikinis kleiner. Oben ohne lassen wir auch mal durchgehen im Park, beim Sonnenbad. Unten ohne? So weit sind wir noch nicht. Sprengt Nacktheit den allgemeinen Code of Conduct, taugt sie als Protest. In der frühislamischen Zeit ab dem 7. Jahrhundert präsentierten Frauen ihre Brüste am Rande des Schlachtfelds, um darauf hinzuweisen, dass sie nackt wie Sklavinnen wären, wenn ihre Männer verlören. Lady Gödiva ritt im 11. Jahrhundert nackt durch Coventry, um gegen hohe Steuern zu protestieren. Femen entblößen heute ihre Oberkörper als politische Botschaft. Ohne das Schamgefühl und die Gewissheit, dass Nacktheit immer auch provoziert, wären solche Aktionen wirkungslos.

DIE SACHE MIT DEM SEX

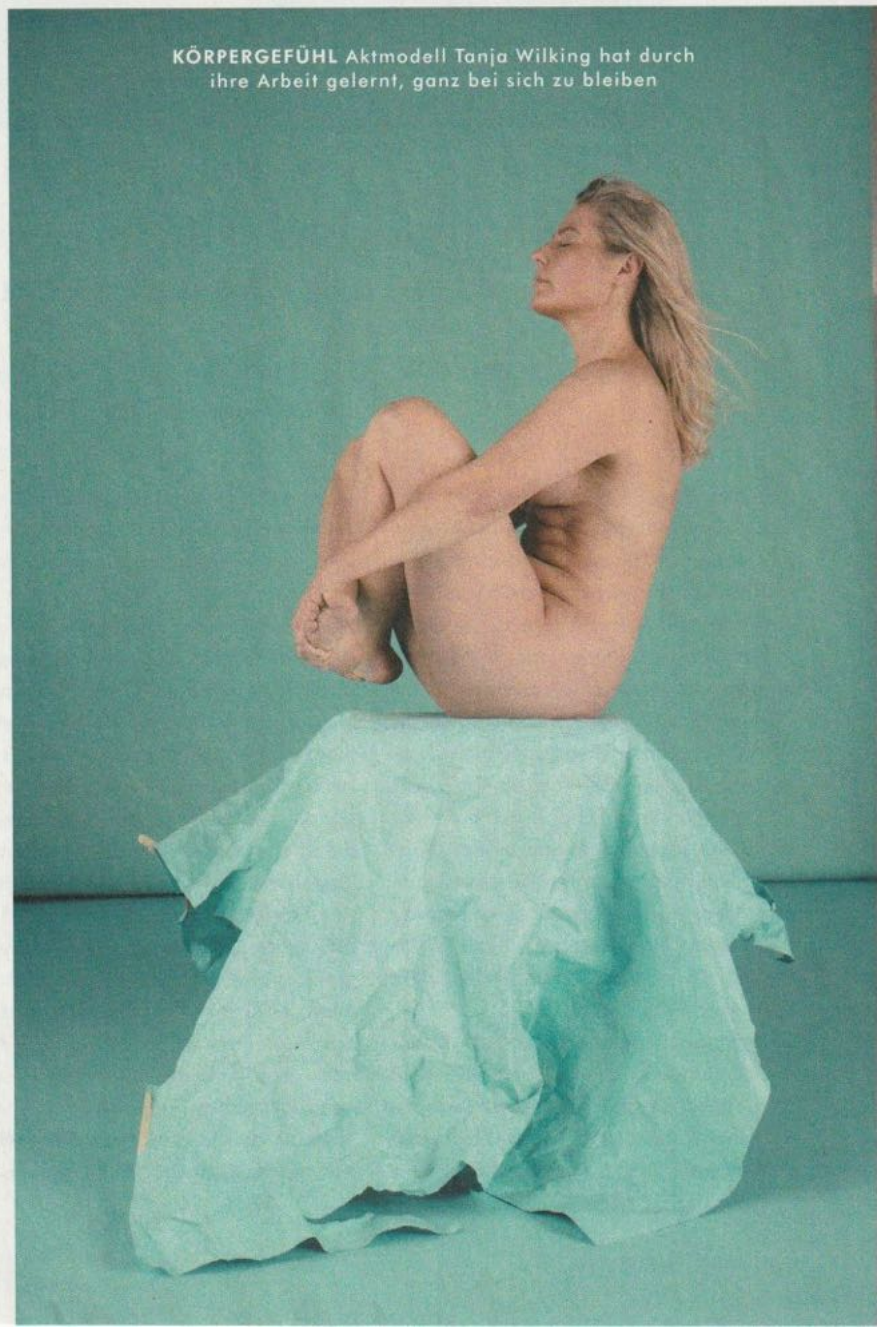
Was das Schamgefühl sofort auf den Plan ruft, ist der Sex. Nacktheit im Pas-de-Deux mit Erotik erregt nicht nur die Gemüter. Sie hat am ehesten das Zeug, aufreizend, als Provokation verstanden zu werden. Ohne Sexualisierung fehlt es ihr offenbar an Sprengstoff: Am FKK-Strand oder in der Sauna bleibt der Gedanke an Sex gewöhnlich außen vor. Das Sichgenießen somit auch. Trotzdem fühlen sich gerade junge Frauen immer weniger wohl auf nudistischem Terrain. Weil der Blick auf den nackten Körper immer auch zur Wertung und zum Abgleich mit gültigen Schönheitsidealen verführt.

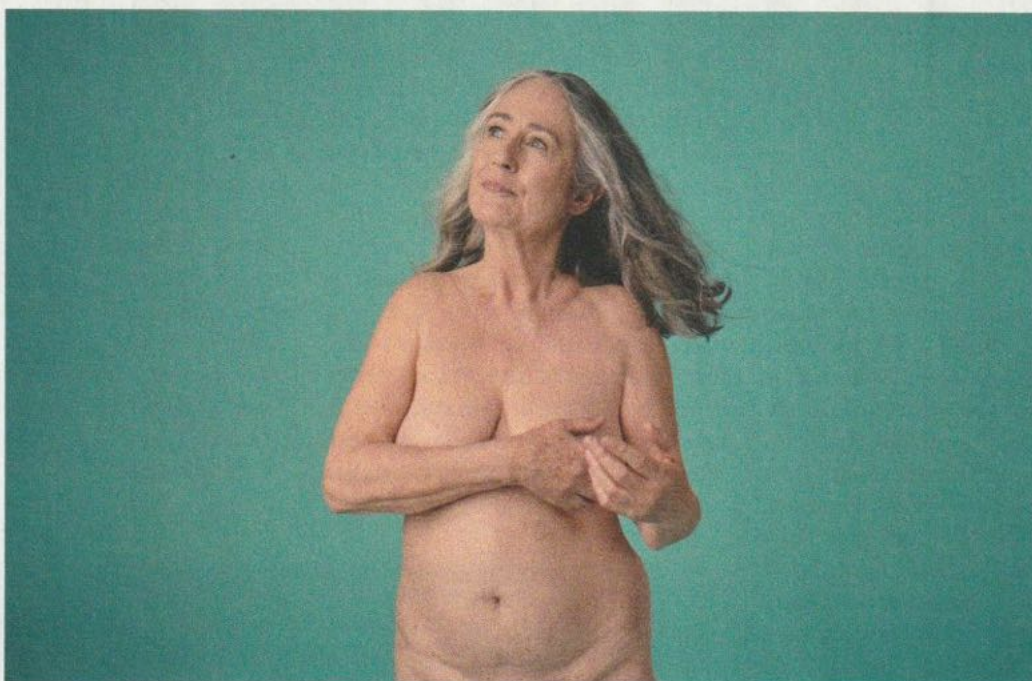
Nackt stehen wir auf dem Prüfstand. Das hat mit Schamgefühl weniger zu tun als mit der Angst, nicht zu genügen. Nackt steht nicht jeder? Es ist unser Urzustand, verdammt noch mal. Wir sollten ihn genießen. Und niemand hat das Recht, uns dieses Gefühl kaputt zu machen. Ein vermeintliches Ideal schon mal gar nicht.

Zumal Untersuchungen zeigen, dass sich offener Umgang mit Nacktheit positiv aufs Körperbild auswirkt, dass es uns mit unserem Äußeren versöhnt, zufriedener macht. Schon das wäre ein Grund, mit Nacktheit ein bisschen lässiger und weniger verbissener umzugehen. Außerdem: Ein bisschen Spaß muss sein. Und mehr Leichtigkeit. Überzeugte Nudist*innen feiern ihre Freiheit inzwischen auf Kreuzfahrten, Fahrradtouren, Volksläufen und vielen anderen Happenings. Und beim World Naked

Gardening Day werden seit 2005 alle Jahre wieder die verschiedenen Facetten der Natur gefeiert. Das Säen oder Ernten von Pflanzen einerseits und andererseits der menschliche Körper, wie er geschaffen wurde. Aber wir brauchen nicht auf ein Festival warten, um den Zustand mal wieder zu genießen. Muss ja nicht im Vorgarten sein. ▷

KÖRPERGEFÜHL Aktmodell Tanja Wilking hat durch ihre Arbeit gelernt, ganz bei sich zu bleiben





„Ich brauche für meine Nacktheit einen geschützten Raum“

Nudistin Bärbel B., 65, genießt die Luft an der Haut und wundert sich über prude Mitmenschen und FKK-Klischees

„In meinem Elternhaus war das Badezimmer nie verschlossen, aber Nacktheit war für mich auch sonst nichts Ungewöhnliches: In der Schule hatte ich eine Freundin, deren Eltern als Nudisten immer zum Nacktbaden nach Sylt fuhren. Ich habe das nie gemacht, aber seit mir mit 13 beim Schwimmen im Meer durch die Wellen immer das Bikinioberteil verrutschte, habe ich das Teil einfach weggelassen. Ich hatte da immer schon einen Freiheitsdrang. Als ich später in eine eigene Wohnung zog, fand mein Freund es seltsam, dass ich morgens immer noch eine ganze Weile nackt rumlief, aber ich hatte das Gefühl, ich müsste erst mal mit der Luft in Kontakt kommen.

Ich war nie auf einer nackten Fahrradde-mo, das fände ich ziemlich unbequem auf dem Sattel. Für meine Nacktheit brauche ich einen geschützten Raum. Das kann durchaus ein öffentlicher See sein, in dem

ich ohne Badeklamotten schwimme gehe. Aber durch ein Einkaufszentrum würde ich nie unbekleidet laufen, selbst wenn das ein FKK-Bereich wäre.

In den 60er-Jahren zog Brigitte Bardot sich aus, das fanden alle okay. Aber es gab auch Leute, die beim Thema FKK sagten: Na gut, auf der Wiese nackt liegen ist eine Sache – aber unbekleidet Tischtennis spielen muss ja nun nicht sein. Offenbar geht da die Fantasie mit den Leuten enorm durch. Darüber sollte man sich schon mal Gedanken machen – warum man da bestimmte Grenzen im Kopf hat. Auf dem FKK-Gelände unseres Nudistenvereins gibt es Wälder, Hecken, Büsche, aber man muss wirklich nicht annehmen, dass wir dort übereinander herfallen, nur weil wir nackt sind. Im Gegenteil: Wenn wir miteinander sprechen, halten wir nackt mehr Abstand ein, zeigen mehr Respekt, als wenn wir uns angezogen begegnen. Man

umarmt sich auch nicht so schnell. Dafür schauen wir unsere Körper gegenseitig auf eine genauso natürliche Weise an, wie wir Gesicht oder Hände eines Menschen betrachten, wenn wir uns in der U-Bahn gegenüber sitzen.

Der Gedanke an Sex kommt auf dem FKK-Gelände gar nicht auf:

Komplette Nacktheit ist doch eher langweilig, erst das Verstecken des Körpers macht ihn erotisch interessanter für andere.

Die Gesellschaft erlebe ich in puncto Nacktheit schon als verkrampft. Ich dachte immer, mit der Normalität von Saunen etwa würde die Pruderie abnehmen, aber ich habe eher das Gefühl, sie breitet sich stärker aus. Die FKK-Bereiche an den Ost-seestranden etwa werden immer kleiner. Mir ist Schamgefühl nicht fremd, aber die eigene Körperlichkeit nicht als natürlich und frei zu empfinden ist doch seltsam.“

„Wir setzen unseren Körper für unsere Ziele ein“

Feme Hellen Langhorst, 31, macht sich frei, um zu protestieren – und erlebt dabei eine ganz besondere Freiheit

„Es kostet jedes Mal ein bisschen Überwindung, mich im öffentlichen Raum nackt zu zeigen. Ich bin keine Person, die unbedingt immer nackt sein muss. Aber dann erfuhr ich von der Aktion der Femen in der Ukraine, wo die Bewegung entstand. Ich war mega beeindruckt und dachte mir: Das will ich auch machen.

Die erste oberkörperfreie Aktion war extrem aufregend. Natürlich ist da immer das Bewusstsein, etwas zu machen, was nicht überall akzeptiert ist, aber genau darum geht es ja. Und am Ende gibt es dir ein Gefühl der Selbstbestimmtheit, allein dafür lohnt es sich schon. Wir setzen unseren Körper ein, ohne Fremdbestimmung, das

ist wichtig. Ohne devote Posen einzunehmen. Das unterscheidet unsere Nacktheit von der in der Werbung. Wir setzen unseren Körper für unsere Ziele ein, zum Beispiel gegen die Sexindustrie oder diktatorische Regimes, und nehmen uns das Recht raus, uns im öffentlichen Raum zu zeigen. Das tun Männer schließlich auch. Und es nimmt uns nichts, beschränkt uns nicht. Im Gegenteil: Es gibt uns sogar wieder Selbstvertrauen und ein Stück Freiheit zurück.

Die Nacktheit hat bei uns verschiedene Aufgaben: Normalerweise ist das Markenzeichen unserer Aktionen, dass wir den Oberkörper frei machen. Einige von uns benutzen auch ihren ganzen Körper als Protestplakat – eines, das man uns nicht wegnehmen kann. FKK findet immer an einem abgegrenzten, definier-

ten Ort statt, wir aber wählen uns den Raum selbst. Zum Beispiel bei der letzten Aktion am Brandenburger Tor: Alle trugen durchsichtige Oberteile. Da kamen die Polizisten zu uns und sagten: Das geht so nicht, Ihr müsst euch was überziehen. Hier sind schließlich auch Kinder, die dürfen so was nicht sehen. Meine Freundin sagte nur: Wieso höre ich ständig: die armen Kinder? Diese Brüste ernähren doch Kinder!

Natürlich weiß ich, dass sich einige Menschen an unserem Anblick womöglich aufgeilen, und das ist unangenehm, klar, aber jede Reaktion ist auch ein Spiegelbild der Gesellschaft. Die Sexualisierung liegt im Auge des Betrachters. Wir wollen nicht sexy sein oder jemandem gefallen, wir treten völlig autark nur für uns auf.

Von anderen Gedanken muss man sich frei machen und in Kauf nehmen, dass man bei Aktionen in der Öffentlichkeit keinen Einfluss mehr darauf hat, was mit dem Bild der eigenen Nacktheit in den Köpfen anderer geschieht.“





„Durchs Aktstehen habe ich ein besseres Körpergefühl entwickelt“

Aktmodell Tanja Wilking, 51, fühlt sich im Freibad entblößter als im Malsaal

„Wenn du nackt bist, hast du keinen Schutz, also musst du ihn von innen her mitbringen. Ich habe gelernt, eine positive Ausstrahlung wie einen Panzer zu tragen, alles Private in mir zu lassen. Und ich achte auf die Signale meines Körpers: Wenn ich zum Beispiel verschwitzt bin, stehe ich eher mit den Armen nach oben da, um Luft an die Achseln zu lassen. Ich möchte mich wohl in meiner Haut fühlen. Einmal, beim Aktstehen in einer Modeschule, hatte ich einen Kater,

das war extrem unangenehm. Ich war Mitte 30, hatte kein gutes Gefühl beim Sitzen, das Stehen fiel mir schwerer – da fühlte ich mich tatsächlich komplett entblößt. Man hat viel Zeit beim Aktstehen, um in sich selbst hineinzufühlen, und das bedeutet auch, seine eigene Verletzlichkeit zu fühlen. Anfangs habe ich versucht, das auszublenden, habe mich angestrengt auf die Position konzentriert oder die Leute studiert, die im Raum waren, mich also aktiv abgelenkt. Heute konzentriere ich mich

meist auf eine einzige Person, bei der ich merke, dass sie gern zeichnen möchte – und bleibe innerlich bei mir. Ich höre seit Jahren nur auf mein Bauchgefühl, schließlich arbeite ich ja mit meinem Körper. Durchs Aktstehen habe ich ein besseres Körpergefühl entwickelt. Früher habe ich nicht wahrgenommen, was passiert, wenn man geht, sitzt, in die Knie geht. Und ich konnte nicht einschätzen, wie ich auf andere gewirkt habe.

Auch als Aktmodell empfinde ich

Scham: Ich mag mich zum Beispiel nicht vor der Gruppe ausziehen, das empfinde ich als Entblößung, ich mache das auf der Toilette. Wenn ich dann nackt rauskomme, ist das für mich, als würde ich meine Arbeitskleidung tragen. Männliche Aktmodelle sind häufig narzisstisch veranlagt, habe ich festgestellt, sie wollen angeguckt werden, brauchen Feedback auf ihren Körper. Ich aber möchte keine Bewertung, möchte einfach dasitzen.

Unangenehme Situationen überspiele ich mit kurzen, derben Witzen. Wenn mir einer aus Versehen zu nah kommt und sich entschuldigt, sage ich: Anfassen kostet extra. Bis vor einigen Jahren wurde ich schon mal gefragt, was mein Mann dazu sagt, dass ich mich ausziehe für den Job. Aber mein Mann wäre nicht mein Mann, wenn er mir Einschränkungen machen würde. Unmoralische Angebote habe ich nie bekommen. Ich denke, das liegt an meinem Auftreten, ich strahle eher Unnahbarkeit aus. Einmal bat mich ein Bildhauer, ob er mal fühlen dürfte, wo an einer Stelle Knochen sind, aber das war völlig seriös. Privat bin ich offener, aber beim Aktstehen brauchst du Ernsthaftigkeit und Respekt, schon als Gegengewicht zur Nacktheit.

Auch das Nacktsein ist außerhalb des Malsalles etwas ganz anderes. Im Freibad oder beim FKK fühle ich, dass ich nackt bin, beruflich nicht. Nude is not naked.

Ich trage beim Aktstehen übrigens stets einen Dutt, nicht nur, weil er leichter zu zeichnen ist. Ich möchte auch etwas haben, was mich in meiner privaten Nacktheit von der bei der Arbeit unterscheidet: Privat habe ich die Haare immer offen.“ — BW