

**Eine Annäherung an die Befreiungsästhetik**  
des weiblichen Körpers

Bachelor Thesis 2021  
Fabienne Müller

# Die Befreiungsästhetik des weiblichen Körpers

Eine Annäherung an die Begriffs-  
formulierung und dessen Vermittlungs- und  
Anwendungspotenzial

Bachelor Diplomarbeit 2021  
ZHdK Zürcher Hochschule der Künste Departement Design  
Studienvertiefung Visual Communication  
Autorin: Fabienne Müller  
Mentor: Björn Franke  
Lektorin: Valérie Hug  
ZHdK Visual Communication, Zürich, 8. März 2021

## Abstract

Eine Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit umfasst die Recherche und Auseinandersetzung der Wortneuschöpfung *Befreiungsästhetik*. Basierend auf der Annäherung an eine Begriffsformulierung und der eigenen Praxis der inneren Befreiung wird der Befreiungsästhetik Schritt für Schritt eine Bedeutung und Haltung gegeben.

**Abstract**  
Eine Zusammenfassung, Seite 5

**Gedankenspiel**  
Eine Begriffssuche, Seite 9

**Vorwort**  
Eine Einleitung in die Thematik und  
in das Vorhaben, Seite 11

**Alltag**  
Auszüge aus meinem Journal, Seite 10-33

**Meine innere Befreiung**  
Die ersten Schritte meines Befreiungsprozesses  
Warum es zur inneren  
Befreiung kommen muss, Seite 13-15  
Coco, Seite 15  
Lara Verheijden, Seite 15-17  
Searching Eva, Seite 17-19

**Die Befreiungsästhetik: Eine Annäherung**  
Eine Begriffsformulierung mit Einbezug relevanter Kontexte  
in mehreren Schritten  
Warum es die Befreiungsästhetik braucht, Seite 21  
Die Schöpfung aus Wahrnehmen und Empfinden, Seite 21  
Die Entstehung eines Wortes, Seite 23  
Die Zurückeroberung des Bewusstseins, Seite 23  
Der Prozess der Befreiung, Seite 25-27  
Die Erscheinungsmacht der Ästhetik, Seite 27-29  
Die Dringlichkeit einer *Ars Erotica*, Seite 31  
Die Befreiungsästhetik, Seite 33

**Fazit**  
Persönliches Schlusswort, Seite 35

**Anhang**  
Aktzeichnungen, Seite 38  
The Nude Calendar Project, Seite 39

**Bibliographie**  
Abbildungsverzeichnis, Seite 41  
Quellenverzeichnis, Seite 42-43

## Gedankenspiel

Eine Begriffssuche

Duden.de, Wörterbuch.  
Suchfeld. Eintippen: *Befreiungsästhetik*. Nachschlagen.  
Leider gibt es für Ihre Suchanfrage im Wörterbuch kein  
Treffer.

Als ich etwa 14 Jahre alt war

«Wenn du bauchfrei rumläufst, dann bedecke wenigsten die Schultern. Nicht alles auf einmal – zeige nicht zu viel Haut. Und pass auf dich auf, Mädchen. Was werden die Leute wohl denken? Da draussen – was weisst du – da lauern eine Menge Gefahren. Und wie trägst du denn deine Hosen? Zieh sie dir hoch, du bist doch kein Junge», hat meine Grossmutter zu mir gesagt.

16.1.21 14:21, Zuhause

Was sich in mir anfühlt wie ein sich nicht lösender Krampf, hat sich den Umständen entsprechend auch noch nicht entspannt. Weil ich immer und immer wieder dieselben Diskussionen geführt habe. Mit meiner Familie – Mutter, Vater, zwei jüngere Brüder. Und mit vielen anderen Personen, mit denen ich auf eine Weise im Leben verbunden bin. Diskussionen am Esstisch, in den Gängen, am Arbeitsplatz, während der Zigipause. Und es macht mir den Eindruck, als wüssten *alle* genau Bescheid: Wie ich mich (vorteilhaft) zu kleiden habe, in welchen Situationen ich mich zu meiner Meinung äussern dürfe – und in welchen nicht –, wie ich mein Liebesleben zu führen habe und vor allem wo ich mich in der Gesellschaft positionieren und dieser Rolle gerecht werden solle. Ich bin es so satt. Müde. Dann hilft nur noch geteiltes Leid. Bin nicht alleine *damit*. Solidarität und ein Gemeinschaftsgefühl tun mir gut. Weil ich dann erkenne, dass *wir* viele sind, die sich aus den Zwängen befreien wollen und es sich lohnt, zu kämpfen.

## Vorwort

Eine Einleitung in die Thematik und  
in das Vorhaben

In der heutigen Zeit scheinen – wenn es um die Wahrnehmung von Frauen geht – die Grenzen zwischen pornografischen Inhalten, inszenierten Darstellungen von Frauenkörpern (bspw. in der Werbung) und erotischen Abbildungen von Haut immer mehr zu verschwimmen. Folgen dieser Entwicklung sind u. a. die Objektivierung des weiblichen Körpers sowie die Verallgemeinerung von sexualisierten Verkörperungsbildern, bedingt durch diverse Einflüsse: die Wahrnehmung der Frauen durch die breite Masse, die eigene (Selbst-)Wahrnehmung sowie persönliche und innere Auseinandersetzungen darüber, wie sich die Frau als Subjekt in der Gesellschaft bewegen will und dabei stets über ihren Körper bestimmen kann.

Diesen Folgen gilt es entgegenzuwirken; wie aber kann sich der weibliche Körper von diesem Ballast, dieser Objektivierung, befreien und sich als Subjekt von den existierenden Erwartungshaltungen und Normzuschreibungen lösen? Um den Prozess der inneren Befreiung weiblicher Körper zu beschreiben und im Anschluss Antworten auf diese Frage geben zu können, ruft die vorliegende Arbeit die Befreiungsästhetik ins Leben.

Der Begriff ist so in keinem Wörterbuch zu finden, weder in seiner Bedeutung, noch ist er durch mögliche Anwendungsbereiche definiert. Im Zuge dieser Wortneuschöpfung stelle ich mir folgende Frage: Auf welchen Werten soll der Begriff aufbauen und auf welche Hintergründe muss er sich beziehen? Dabei orientiert sich die Annäherung an die Begriffsformulierung der Befreiungsästhetik stark am Wort *Befreiung*, seinen Bedeutungen, Zuschreibungen und Kontexten. Wie können sich Frauen innerlich von dem Ballast, der auf ihren Körpern liegt, befreien und als Individuen die Selbstbestimmung zurückgewinnen? Was verlangt die innere Befreiung von mir, uns Frauen und nicht zuletzt auch von der breiten Masse? Und wie äussert sich diese Befreiung in einer ästhetischen Wahrnehmung? Mit welchen Auseinandersetzungen und Wertvorstellungen hängt der Prozess der körperlichen Befreiung zusammen?

Die vorliegende Arbeit hat zum Ziel, den Begriff der Befreiungsästhetik zu formulieren sowie sein Anwendungspotenzial – gerade und vor allem in Bezug auf die Befreiung weiblicher Körper – aufzuzeigen. Dabei wird – kapitelweise – zum einen auf den Prozess meiner eigenen, inneren Befreiung eingegangen und zum anderen eine Annäherung an den Begriff gewagt. Dabei baut die Arbeit auf Empfindungen und Beobachtungen auf, stets aus einer subjektiven Wahrnehmung – und schafft so – einen Einblick in meine Auseinandersetzungen mit anderen Frauen, darunter auch inspirierende Künstlerinnen und Fotografinnen, die mich auf diesem Weg begleitet haben. Durch ein visuelles *Abtasten* (Experimente der Wahrnehmung durch analoges Zeichnen und Modellieren) weiblicher Körper folgen weitere Beobachtungen, Erkenntnisse und Auseinandersetzungen mit verschiedenen Frauen aus meiner Freund\*innenkammer.

Es geht um Selbstbestimmung, Vertrauen und die Ermütigung aller Frauen, die sich ebenso befreien möchten.

## Meine innere Befreiung

### Die ersten Schritte meines Befreiungsprozesses

Warum es zur inneren Befreiung kommen muss

Bevor ich begonnen habe, den Zugang zu meinem Körper und dessen Befreiung von einer neuen Perspektive aus zu betrachten, existierte eine grosse Ansammlung frustrierender Gefühle in mir. Ein dicker Klumpen, geformt aus Missverständnissen, Vorurteilen und Leid, der sich wie Ballast in meinem Körper gesammelt und mich immer wieder im Alltag verfolgt hat. Meinungen fremder Menschen, die mir als Frau spürbar machen, wie ich auszusehen habe, damit ich als schön empfunden werde. Manifestierte Ästhetik, welche mir vorschreibt, was überhaupt schön ist und damit vermeintliche Vor(ur)teile mit sich bringt. Und überhaupt, wie ich mich zu verhalten habe, damit ich den gesellschaftlichen Erwartungen auch stets gerecht werde und ihnen erst gar nicht zu entfliehen drohe – das wäre ja beinahe *unfraulich*. Zuerst hat Wut in mir existiert – über den Hang zur Objektifizierung weiblicher Körper durch eine Vielzahl von Menschen – scheinbar ohne jegliche kritische Hinterfragung ihrer selbst. Und ich denke mir, wenn ein solch überinszeniertes Menschen-Dasein die Norm sein sollte, so sähe es schlecht mit unseren Identitäten aus.

Wie kann sich Reflexion entfalten, wenn der Moment der Erkenntnis nicht stattgefunden hat und stattdessen die Unterdrückung der Masse weiterläuft wie bisher? Interessant dabei zu beobachten ist, dass es sich bei der Form der Unterdrückung stets um verschiedene Rollen handelt und dabei das Eine nicht ohne das Andere funktioniert. In ständiger Wechselwirkung fühlt sich die eine Seite unterdrückt und die Andere als die unterdrückende. Dabei können sich weder die Unterdrückenden noch die Unterdrückten diese Taten bildlich vor Augen halten – denn es geschieht auf einer nicht fassbaren Ebene.<sup>01</sup>

Noch vor dieser Erkenntnis habe ich mich gefragt – und ich tue es noch immer – ob diese Blockade nur in meinem Kopf sitzt oder doch in den Köpfen der Masse. Die Zeit und Motivation, die dabei verloren gehen, ständig mit der Masse Konflikte und Rechthabereien austragen zu müssen, könnte sinnvoller für Ideen genutzt werden. Durch diese Auseinandersetzung habe ich einen wichtigen Teil meiner persönlichen Frustration verarbeiten können. Ich habe akzeptiert, dass ich die Gedanken anderer Menschen nicht befreien kann, nicht durch den alleinigen Kampf meinerseits. Ich halte es gewiss auch nicht für meine Aufgabe, dem Gros der Menschheit meine Sichtweise und Wahrnehmung wie einen Stempel aufzudrücken. Sie sollen den Menschen nicht die Möglichkeit auf Praxis, Aktion und Reflexion nehmen. Ich kann aber für meine Sicht- und Vorgehensweise einstehen und anderen Menschen, die blockiert sind, diesen persönlichen Zugang schaffen. Manchmal müssen den Menschen die Alternativen deutlich vor Augen gehalten werden, damit sie als Möglichkeit erkannt werden und so den jeweiligen Horizont erweitern können. Die kleine Freiheit spiele im Endeffekt eine zentrale Rolle für die Annäherung an die grosse Freiheit<sup>02</sup> – so beschreibt es zumindest Margarete Stokowski, und ich kann ihr nur zustimmen.

Ich habe meine Gefangenschaft erkannt und stecke in gewissen Aspekten in den Folgen der Fremdbestimmung fest. Befreit bin ich noch nicht. Der Prozess der inneren Befreiung hat aber bereits begonnen. Und bevor mir die Sprache genommen wird, hole ich mir diese zurück. «Exorzismen, radikale Befreiungserfahrungen sind nötig, bevor Informationen, Aufklärung, Organisation zur Selbstbefreiung möglich werden», schreibt Paolo Freie.<sup>03</sup>

Nach der Erkenntnis, dass eine bedingungslose Befreiung des weiblichen Körpers von innen praktiziert werden muss, folgen Taten und Annäherungen. Und obwohl dabei digitale Parallelwelten uns

<sup>01</sup> Freie, Paulo, *Pädagogik der Unterdrückten*, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1971, S. 11–14.

<sup>02</sup> Stokowski, Margarete, *Untenrum Frei*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2016, S. 7.

<sup>03</sup> Freie, Paulo, *Pädagogik der Unterdrückten*, S. 27.



Abb. 01

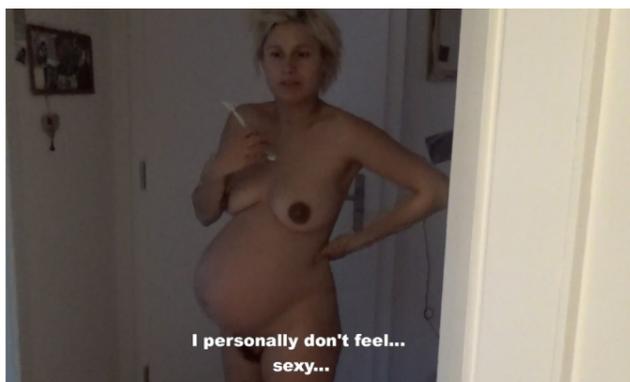


Abb. 02



Abb. 03



Abb. 04



Abb. 05

nach wie vor unterschwellig vor Augen halten, mit welcher objektifizierten Klischees und Stereotypen wir es zu tun haben, existieren entgegenwirkende Präsenzen selbstbestimmter Frauen, die sich bereits von diesem Ballast losgelöst und befreit haben. Auch wenn meine Befreiung durch mich persönlich stattfinden muss, werde ich mich diesen Quelle bedienen und mich durch selbstbestimmte Frauen ermutigen lassen und dabei andere Frauen genauso in ihrem Prozess der Befreiung zu unterstützen zu versuchen. Auch ich bin die Quelle.

### Coco

Ein tiefer Atemzug. Dann der Schrei, welcher sich über mehrere Sekunden erstreckt. Länger, als ich es erwartet hätte. Dann wieder Ruhe. Ihre Augen sind halb geschlossen, sie suchen vergeblich nach einem Anhaltspunkt. Cocos Gesicht verformt sich zu einem leidenden Ausdruck. Der Mund ist geöffnet und gibt stöhnende Geräusche von sich. In diesem qualvollen Moment suchen ihre Hände nach Stützen, ihr schwerer, nackter Körper mag sie fast nicht halten. Szenenwechsel.<sup>Abb.01</sup>

In Amsterdam bin ich durch eine Freundin auf den Kurzfilm *Coco*<sup>04</sup> gestossen. Die Kamera begleitet die hochschwangere Frau während mehrerer Wochen. Ein intimes Video-Tagebuch vor und während der Geburt. Ohne wenn und aber schaffen die Aufnahmen einen direkten Zugang in den Alltag einer schwangeren Frau, die es willkommen heisst, anderen Menschen einen ungefilterten Einblick in ihr Leben zu geben. Der Kurzfilm berührt durch seine Ehrlichkeit und Konsequenz. Nacktheit spielt dabei eine zentrale Rolle und wird in den Filmsequenzen bewusst in den Vordergrund gestellt. Das nackte Wohlbefinden der Frau lässt in mir ein angenehmes Gefühl aufkommen und ermöglicht mir, innerhalb von 30 Minuten Laufzeit eine entspannte Sichtweise zum Geschehnis zu entwickeln und dabei die nackte Tatsache als vollkommen natürlich und nebensächlich zu betrachten: Mal auf der Couch, tanzend im Wohnzimmer, mal zu zweit in der Badewanne, dann Zähne putzend im Flur. Die Geschichte wird in ihrer Ganzheit erzählt und lässt Coco und ihre Nacktheit in ihrer natürlichen Umgebung stattfinden. Dabei ist der Fantasie der betrachtenden Person eine authentische Grundlage gegeben und lädt sie zu inspirierenden Gedankengängen ein. Die körperlich intimen Szenen geben mir ein vertrautes Gefühl, ohne mich dabei merkwürdig zu fühlen.<sup>Abb. 02-05</sup>

<sup>04</sup> Verheijden, Lara, *Coco*, Schauspielerin: Coco, Lara Verheijden 2020.

### Lara Verheijden

Der Kurzfilm *Coco* schöpft aus dem Alltag, so wie auch die restlichen Arbeiten der holländischen Künstlerin und Fotografin Lara Verheijden. Sie vertraut auf Ehrlichkeit und Direktheit – dass in ihren Fotoarbeiten dabei viel nackte Haut gezeigt wird, wirkt umso unterstützender. So ist auch *The Nude Calendar Project* entstanden. Ein Foto-Jahreskalender, der Alltagssituationen unterschiedlicher Menschen zeigt, zu denen sie eine vertraute Beziehung pflegt. Wie auch die Fotografien ein Narrativ erzählen, sind die Abbildungen genauso zu einem bestimmten Moment der Zeit verlinkt, welcher begrenzt und doch subjektiv wahrnehmbar ist.

Natürlich nackt, wobei die Frage im Raum steht, ab welchem Zeitpunkt Haut als nackt wahrgenommen wird und wie Situationen *halb-nackt, aber doch nicht ganz* auf lustvolle Weise umgesetzt werden können. Nackter Haut, losgelöst von Überinszenierung, ist es nicht verboten, sich als solche zu zeigen. Im Gegenteil – es sollen Barrieren geöffnet und neue Fantasien dazu angeregt werden. Die Imagination ist jedoch durch unsere Einstellung zur Wahrnehmung bestimmt, anders gesagt: Aus welchem Nähkästchen wir dabei weiterführende Gedankenspiele hervorholen und wie wir sie weiterverarbeiten.



Abb. 06

Oktober

zo	ma	di	wo	do	vr	sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Eine Wechselwirkung zwischen Tabus und Freiheit. Und dann wird spürbar, dass nur die betrachtenden Augen gefangen sind, währenddessen sich die Freiheit in der Haltung der Porträtierten widerspiegelt. Zielorientiert will Lara Verheijden dabei der Gesellschaft einen direkten, menschlichen Zugang schaffen. «I want people to feel attracted, there is no activist desire, I want to get them the same experience that I have while looking at those beautiful, naked people»<sup>05</sup>, sagt sie in einem Interview und mir wird klar, dass mir die Fotoabbildungen eine persönliche Geschichte erzählen. Es ist essenziell, sich so der Welt zu zeigen, wie das Individuum betrachtet werden möchte. Verheijdens Bilder strahlen eine erfrischende Selbstbestimmung aus. Und obwohl sich der Sturm um nackte Körper in ihren Arbeiten längst gelegt habe, sei es immer wieder ermutigend, wie Menschen damit umzugehen wissen und sich dabei nicht von äusserlichen Einwirkungen blenden lassen, erzählt sie.<sup>Abb.06</sup>

Eine vorteilhafte Pose einzunehmen und uns ins gute Licht rücken, das können wir schon lange. Uns in eine Rolle der Überinszenierung drücken und dabei äusseren Ansprüchen gerecht werden, soll auch gelernt sein. Nicht aber die Aneignung und Darstellung von nackten Körpern durch Ehrlichkeit, persönlicher Lust und deren authentischer Zugang zur Kamera. Dass Verheijden sich dabei von ihrem persönlichen Geschmack leiten lässt, begründet sie dadurch, dass ihr Weg nicht der einzig richtige sei, aber zumindest für andere Menschen eine Möglichkeit darstellen könne. Wenn also wenige Türen zu einem Gebäude vorhanden sind, dann lohnt es sich umso mehr, sie allesamt zu nutzen.

3.2.21 18.11, Zuhause

Ich merke, dass meine Wahrnehmung dieser unterschiedlich nackten Körper – je länger ich hinschauen – durch diesen authentischen und ehrlichen Ausdruck eine pure Gelassenheit in mir erzeugen. Die Fotografien aus dem Nacktkalender haben etwas Faszinierendes und Zerbrechliches an sich. Die Abbildung im *Oktober* hat es mir besonders angetan, denke ich mir, nachdem Lara Verheijden verraten hat, dass ihr das Foto im *Januar* besonders gut gefällt. Ich schliesse daraus, dass dies wohl an der Art und Weise der Inszenierung sowie dem Narrativ liegt. Hier eine kurze Wiedergabe meiner Gedankengänge: Wie bewegen sich diese Menschen und was erzählen sie uns? Was für eine Rolle spielt die Nacktheit, wie werden mein Blick und meine Aufmerksamkeit geleitet und durch welche Gegebenheiten wieder abgelenkt? Was lese ich in ihren Gesichtern – wo schauen sie hin und wo zieht es meine Augen hin? Was dabei der Blick der Person – in die Kamera oder eben nicht – in meiner Wahrnehmung bewirken kann, war mir davor nicht bewusst.

### Searching Eva

«My dad didn't allow me to swim naked when I was five. Because there are men, Eva. As if their gaze was my responsibility. Than later at work, they sent me back to the room to get changed, whenever I came out with shorts. Because the house is full of men, Eva, they said. Sirens in my head.»<sup>06</sup> Eva Collé. Diesen Namen hat sie sich selbst gegeben. Sie glaubt nicht an Fremdbestimmung, vielmehr kreiert sie ihre eigene Realität und lässt die Welt daran teilhaben. Losgelöst von hierarchischen Lebensrollen scheint der Alltag von Eva grenzenlos und durch das Ausbrechen aus jeglichen Tabus der Inszenierung bestimmt zu sein. Die Privatsphäre – eine überbewertete und altmodische Kategorie, wie sie es beschreiben würde.

Der Dokumentarfilm erzählt die Geschichte einer jungen, italienischen Antiheldin, die es nach Berlin verschlagen hat, sich aber dennoch auf der ewigen Suche nach dem vertrauten Nest befindet. Antiheldin möglicherweise in den Augen der Gesellschaft, beschreibt es

05 Interview mit Verheijden, Lara, <https://shows.acast.com/radio-oedipus/episodes/radio-oedipustalks-nudity-with-lara-verheijden>, Amsterdam, 17. Juli 2020.

06 Hellenthal, Pia, *Searching Eva*, Schauspielerin: Eva Collé, Darling Berlin-Weltvertrieb: Syndicado 2019.



Abb. 07



Abb. 08

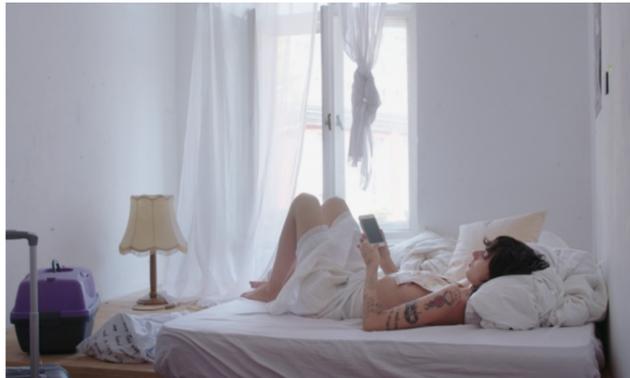


Abb. 09



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12

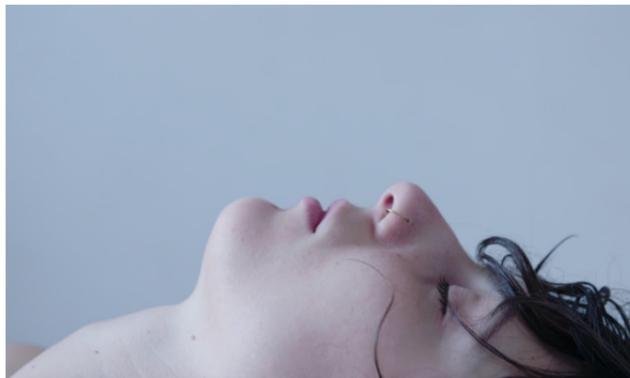


Abb. 13



Abb. 14

die Regisseurin Pia Hellenthal, denn die Protagonistin hält sich an keine Schönheitsvorschriften, lässt sich durch ihre Erscheinung nicht schubladisieren und definieren, entfremdet sich dementsprechend von Stereotypen. Durch ihr Verhalten, ihr Aussehen und ihrer Art, wie sie aus Sexualität und Nacktheit kein Geheimnis macht, provoziert sie nach aussen. Pia begleitet Eva in intimen Momenten ihres Lebens und es gelingt ihr, nahezu jeder Filmszene einen nahbaren und authentischen Zugang zu verleihen.<sup>07</sup>

Faszination Eva Collé, unzensuriert in ihrer mentalen und physischen Nacktheit. *Searching Eva* findet seine Inspirationen in alltäglichen Sorgen, den diversen Wohnungswechseln und immer wieder neu entstehenden, sozialen Kontakten. Eva unter der Dusche, beim Sex, während dem Essen mit ihrer Familie, bei einem freizügigen Fotoshooting mit ihrer Mutter, bei ihrer Arbeit als Sexworkerin, in beliebigen Selbstinszenierungsmomenten, in der Badewanne mit ihren Freundinnen. <sup>Abb.07-14</sup> Eva auf der ständigen Suche. Ein Spiegel, welcher die eingebrannten Vorurteile und moralischen, äusseren Vorstellung einfach mal zurückwirft. Dass dabei Unsicherheit und Konfrontation zur Aussenwelt genauso eine wichtige Bedeutung des Filmes haben, wirkt stark und selbstreflektierend. Evas Geschichten erzählen aus dem fragilen Leben, ohne dabei auf Details zu verzichten. Interessant zu beobachten ist, wie Inszenierung als Strategie bewusst eingesetzt werden kann, um dabei den internalisierten Vorschriften entgegenwirken zu können. Das Leben sei ein Konstrukt, die Einstellung dementsprechend eine Frage des Konzeptes, sagt sie. «So, how do you call yourself today?»<sup>08</sup>

07 Ludwig, Lisa, «Die Doku *Searching Eva* beweist, dass Frauen nicht angenehm sein müssen», 2019, <https://www.vice.com/de/article/a3bkk5/die-doku-searching-eva-beweist-dass-frauen-nicht-angenehm-sein-muessen-berlinale-2019> (Letzter Zugriff 3.3.2021).

08 Kloock, Daniela, «*Searching Eva*», 2019, <https://www.art-in-berlin.de/incbmeid.php?id=4955> (Letzter Zugriff 3.3.2021).

## Befreiungsästhetik: Eine Annäherung

Warum es die Befreiungsästhetik braucht

Könnte die Dringlichkeit der Befreiung anhand von Lautstärke gemessen werden, so würde sich diese ohrenbetäubend anhören. Erst ab dem Zeitpunkt, ab dem sich die Menschheit an einer Begrifflichkeit und deren Vokabular orientieren kann, scheint eine Haltung fassbar und zugänglich zu sein. Wie sollen sich Individuen von internalisierten Einstellungen, Stereotypen und Vorurteilen befreien können, wenn dafür keine passende Sprache existiert? Es liegt nicht immer an der Notwendigkeit, einem emotional aufgeladenen Thema einen Namen zu geben. Da aber der Befreiungsdiskurs eine enorme Dringlichkeit in sich trägt, soll dem Begriff der Befreiungsästhetik eine Bedeutung gegeben werden.

Und wenn die Annäherung dieser Begriffsformulierung aus meiner Ansammlung von Empfindungen und Wahrnehmungen schöpft, so ist diese stets eine subjektive. Der Unterschied zu bereits existenten Begrifflichkeiten? Sie sind schon lange da, sodass wir scheinbar aufgehört haben, uns die Mühe zu machen, deren Hintergründe und Bedeutungen weiter zu hinterfragen. Denn diese könnten genauso gut aus einer Subjektivität entstanden und mit der Zeit objektiviert worden sein. Wenn also die Formulierung eines Wortes auf Emotionen aufbaut, dann wird aus dieser Quelle geschöpft. Durch die Wahrnehmung von Atmosphäre und Zustand kann ich ein Gefühl beschreiben. Denn durch die Komponente der Zweckmässigkeit besteht die Möglichkeit, eine Annäherung an die Begriffsformulierung von Befreiungsästhetik zu wagen und dem Wort eine Bedeutung zu geben.

### Die Schöpfung aus Wahrnehmen und Empfinden

Als ein Begriff aus der Liste der nicht in andere Sprachen übersetzbaren Wörter stammt das Wort *Karelu* aus dem Indischen (Tulu) und bedeutet: *Der Abdruck, der auf der Haut zurückbleibt, nachdem der Mensch etwas Enges getragen hat*. *Karelu* beschreibt also ein Gefühl, für das es in unserer Sprache keine Übersetzung, kein eigenes Wort gibt. Der alleinige Zugang zu diesem Wort findet anhand von Beschreibungen in der eigenen Sprache statt. Der Begriff Befreiungsästhetik wird sich ähnlich verhalten, da er – um ihn in der Zukunft überhaupt anwenden zu können – zuerst einer gründlichen Auseinandersetzung bedarf.<sup>09</sup>

6.2.21. 17:02, 1. Aktzeichnen mit Elena

Ich würde diesen Moment gerne festhalten. Weil er mir gut gefällt. Verspüre Lust, diesen Körper anhand von Konturen, Proportionen und Flächen so wiederzugeben, wie ich ihn gerade wahrnehme. Mach es dir auf der Matratze bequem, Liebe. Du sollst dich wohl fühlen. Platziere dich so, wie du es ohne mich – auch getan hättest. Beachte mich nicht zu sehr und konzentriere dich – auch wenn ich deine Gesellschaft bin – nur auf dich. Mir gefällt dieser Moment, weil wir uns vertraut sind. Unser Dialog ist stets ein ehrlicher, unser gegenseitiger Umgang respektvoll und einander unterstützend. Nun bin ich diejenige, die sich vor dich stellt, um dich bewegt, möglichst sorgfältig den Moment zu beschreiben versucht, dabei ein paar Handnotizen aufs Blatt kritzelt. Sie immer wieder zur Seite legt, um dann die Kohle zur Hand zu nehmen und diesen Moment deiner Erscheinung festzuhalten. Neugier. Wie fühlst du dich? Ist es ein angenehmes Gefühl, frage ich mich in diesen Stunden und zeichne weiter.

<sup>09</sup> Excerpted from «Lost in Translation: An illustrated Compendium of Untranslatable Words from around the world», 2006, <https://slate.com/culture/2014/10/untranslatable-words-from-around-the-world.html> (Letzter Zugriff 4.3.2021).



Abb. 15

## Die Entstehung eines Wortes

Obwohl die Definitionen von Befreiung und Ästhetik bereits verinnerlicht sein können, wird die Bezeichnung Befreiungsästhetik auf eigenständigen Werten aufbauen und dabei erweiterte Dimensionen annehmen. Befreiungsästhetik soll als eine inhaltlich stabile Grundlage und als Basis für visuelle Befreiungsstrategien weiblicher Körper dienen. Trotzdem kann und soll der Begriff für die breite Masse verständlich sein und uns allen einen Zugang zur Befreiung ermöglichen.

Aus der Liste der verwandten Begrifflichkeiten von *Befreiung* und *Ästhetik* eröffnen sich unter anderem folgende Kategorien: Ableitungen, alphabetische Begriffe davor und danach, Synonyme und Antonyme. Auch wenn bspw. *Befreiung* auf subtile Weise verändert wird (*Freiheit, befreien, befreit*), bleibt die Bedeutung ungefähr die gleiche.<sup>10</sup> Werden in einem anderen Schritt aber Synonyme untersucht, welche noch immer unter dem Dach des Wortes platziert sind, so kommen weitere Interpretationsmöglichkeiten hinzu. Schöpfe ich aus der Quelle meiner Wahrnehmung und Recherche, welche für die Formulierung von entscheidender *Bedeutung* sind, ergeben sich folgende, relevanten Auseinandersetzungen:

<sup>10</sup> «Befreiung», 2006, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Befreiung> (Letzter Zugriff 1.3.2021).

### I. Die Zurückerobung des Bewusstseins

Bevor sich ein *Individuum* vom Ballast, konkret von gesellschaftlichen Objektifizierungsmechanismen und deren nicht fassbaren Unterdrückungen befreien kann, muss es sich der Gefangenschaft zuerst bewusst werden. Und auch wenn sich ein entfremdetes Bewusstsein persönlich und überzeugend anfühlt, kann dieses Gedankengut durch gesellschaftliche Machtausübung beeinflusst werden. In der Folge kann dieses *Bewusstsein* der persönlichen *Reflexion* beraubt werden. Solange wir uns dieser Tatsache nicht gegenüberstellen, mag uns die Freiheit noch weit entfernt sein.

Würde der Volkspädagoge Paulo Freire der Freiheit eine Liste widmen, wären Mündigkeit, *Bewusstsein*, *Selbstbestimmung*, Eigenverantwortung und Unabhängigkeit essentielle Bestandteile davon. Freiheit und der Prozess der Befreiung stehen unmittelbar der Unterdrückung des Bewusstseins gegenüber. Somit macht sich Freire auf die Suche nach den Ursprüngen der unterdrückenden Macht und erklärt in seinem Werk *Pädagogik der Unterdrückten*, wie deren mögliche Bedingungen beseitigt werden müssen. Als eine *Kultur des Schweigens* beschreibt er die Masse der Marginalisierten, denn «[...] die Sprache der Unterdrückten wird systematisch abqualifiziert und durch die Kunstsprache der *Gebildeten* verdrängt. So bleibt *Erfahrung* sprachlos, Sprache wird sinnlos.»<sup>11</sup> Der *Kultur des Schweigens* wird zum einen befreiendes *Wissen* vorenthalten und zum anderen der letzten Fragmente der *Sprache* auch noch beraubt. Wie sonst soll Freiheit untereinander reflektiert werden, wenn nicht einmal *Austausch* stattfinden kann und ein entfremdetes Bewusstsein über das eigene Menschenwesen existiert? Wie soll die Wahrnehmung der eigenen Lebenswirklichkeit realisiert und praktiziert werden, wenn das Individuum nicht einmal erkennt, worin die Freiheit liegt und es als Mensch stattdessen enthumanisiert wird?<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Freire, Paulo, *Pädagogik der Unterdrückten*, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1971, S. 12.

<sup>12</sup> Freire, Paulo, *Pädagogik der Unterdrückten*, S. 10–29.

12.2.21, 16:53, 2. Aktzeichnen mit Elena

Ich habe die Aktzeichnungen unseres letzten Treffens alle an die Wand gehängt und diese für eine gewisse Zeit betrachtet.<sup>Abb.15</sup> Um ehrlich zu sein – ich erkenne dich nicht wieder. Das ist weder gut noch schlecht – es war auch nie die Absicht. Dennoch frage ich mich und beantworte mir diese Frage während des Gedankens: Die Erscheinung von nackten Körpern und deren Wahrnehmung wird durch die Momentaufnahme einer Zeichnung abstrahiert und auf eine Weise zu einem

Es ist so, ich habe schon einige andere gesehen. Und wie ist die  
 was? Je mehr ich meine Augen mit geschlossenen Handflächen fülle,  
 desto weniger spüre die Dunkelheit & Hintergrundgeräusche - sondern eine  
 Ruhe. Sie ist ein bisschen wie das Gefühl, wenn man in der Natur ist  
 und man merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt ist, sondern  
 man ist ein Teil der Natur. Und man merkt, dass man nicht mehr  
 Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur. Und man merkt,  
 dass man nicht mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur.

22.11.1989 der der Handadresse  
 Es ist so, ich habe schon einige andere gesehen. Und wie ist die  
 was? Je mehr ich meine Augen mit geschlossenen Handflächen fülle,  
 desto weniger spüre die Dunkelheit & Hintergrundgeräusche - sondern eine  
 Ruhe. Sie ist ein bisschen wie das Gefühl, wenn man in der Natur ist  
 und man merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt ist, sondern  
 man ist ein Teil der Natur. Und man merkt, dass man nicht mehr  
 Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur. Und man merkt,  
 dass man nicht mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur.



22.11.1989 bei einer so kleinen, kleinen Handadresse  
 Am Anfang war das alles so einfach, aber dann wurde es immer mehr  
 ein Prozess. Und man merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt ist,  
 sondern man ist ein Teil der Natur. Und man merkt, dass man nicht  
 mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur. Und man  
 merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein  
 Teil der Natur. Und man merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt  
 ist, sondern man ist ein Teil der Natur. Und man merkt, dass man  
 nicht mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur.

22.11.1989 bei mir zu Hause  
 Am Anfang war das alles so einfach, aber dann wurde es immer mehr  
 ein Prozess. Und man merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt ist,  
 sondern man ist ein Teil der Natur. Und man merkt, dass man nicht  
 mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur. Und man  
 merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein  
 Teil der Natur. Und man merkt, dass man nicht mehr Teil der Welt  
 ist, sondern man ist ein Teil der Natur. Und man merkt, dass man  
 nicht mehr Teil der Welt ist, sondern man ist ein Teil der Natur.



Abb. 16

Objekt. Anders ausgedrückt: Nach einer gewissen Zeit nehme ich  
 die Erscheinung deines Körpers mehrheitlich als Formen, Linien und  
 Flächen durch Licht und Schatten wahr. Ich erkenne Proportionen  
 und Verhältnisse und fokussiere mich auf Details und Ausschnitte deines  
 wunderschönen Da-Seins. Das gleiche Prinzip erkenne ich  
 auch in der zweiten Runde mit dir. Heute arbeite ich mit Fimo-Knete.  
 Dreidimensionalität. Die Technik verlangt ein noch abstrakteres  
 Schaffen von mir. Ich forme dich zu kleinen Figurinen, wähle behutsam  
 interessante Ausschnitte, währenddessen du dich von einer angenehmen  
 Position in die nächste bewegst.

II. Der Prozess der Befreiung

Wenn Freiheit keineswegs das Ergebnis von Befreiung sein  
 muss, jedoch die Befreiung als eine notwendige Bedingung für die Freiheit  
 steht, dann ist das von entscheidender Bedeutung.<sup>13</sup> Ich behaupte,  
 dass eine (ger)echte, menschliche Freiheit kaum auf eine andere Weise  
 als durch eine persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Selbst-  
 bestimmung zu finden ist. Also: Dass eine innere Befreiung stattfinden  
 muss. Wenn ich dabei von einem individuellen Prozess ausgehe – und  
 daraus die kleine Freiheit schliesse, so tragen am Ende die vielen, klei-  
 nen Freiheiten zur Grossen bei. «Wir sollten uns überlegen und eine  
 Entscheidung treffen, wo der Wunsch nach Befreiung, also frei zu sein,  
 genau liegt»<sup>14</sup>, schreibt Margarete Stokowski in ihrem Buch *Untenrum  
 Frei*. Wo wollen wir also hin, zu welcher Freiheit zieht es uns? Vorne-  
 weg – es wird keine Antworten darauf geben. So wie auch keine Erfolgs-  
 formel für den Prozess der Befreiung existiert. Vielmehr steht aber die  
 Frage im Raum – nachdem wir das Potenzial der inneren Befreiung er-  
 kannt haben – wie wir uns im System positionieren wollen und wie sich  
 dabei unsere eigene Identität gestaltet.

13 Arendt, Hanna, *Die Freiheit, frei zu sein*, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München 2018, S. 16.

14 Stokowski, Margarete, *Untenrum Frei*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2016, S. 15.

Das bedeutet wiederum, sich der eigenen Rolle bewusst zu  
 werden und zu hinterfragen, worin der Wunsch im Mensch-Sein liegt –  
 bspw. die Definition des Frau-Seins – nicht aber dem Gerechwerden  
 einer stereotypen Genderrolle an ihrem vorgesehenen Platz in der Gesell-  
 schaft. Aus den schlummernden Identitäten der Menschen folgen  
 dementsprechend auch unterschiedliche Freiheitswünsche. Nicht alle  
 sehnen sich nach der gleichen Loslösung. Es ist aber wichtig, zumindest  
 die Alternativen zum eigenen Dasein zu kennen und die Möglichkeit zu  
 haben, dessen Grenzen auszuloten. Tabus und Vorschriften, welche  
 dem Individuum den Zugang zur Freiheit verwehren, sollen in den Pha-  
 sen der Befreiung keinen Platz finden.<sup>15</sup>

15 Dolores, Zoé, «Von der Freiheit Frau zu sein», in: RosaRot, Nr. 52, Frühling 2017, S. 46–49.

Und so habe ich erkannt, dass dieser Prozess nicht auf dem  
 Ersetzen von alten durch neue Zwänge, von unterdrückt werden zu sel-  
 ber zu unterdrücken, aufbaut, sondern sich von all diesem Ballast los-  
 lösen muss. Wenn ich nochmals zur Frage zurückkehre, wo wir denn  
 hinwollen, dann stellt sich gleichzeitig auch die Frage, von welchen  
 Freiheiten wir kommen, ob und warum uns diese in der Zwischenzeit  
 weggenommen wurden. Denn der Ursprung des Freiheitgefühls könnte  
 uns dabei helfen, diese Wahrnehmung zurückzuerlangen. Wenn wir  
 dieses Empfinden also nachvollziehen können, dann entdecken wir es  
 möglicherweise im Alltag wieder, denn auch Zwischenräume können  
 Freiräume sein.<sup>Abb.16</sup>

Und wenn ich vom alltäglichen Leben spreche, dann wird die  
 Phase der Befreiung auch an eine Expertise im Alltag geknüpft sein und  
 zugleich eine tägliche Expertise voraussetzen. Der Prozess der Loslö-  
 sung von äusserem Druck setzt viel Mut zur Radikalität voraus. Freire  
 beschreibt die Radikalisierung mit folgenden Worten: «Sektierertum,  
 genährt von Fanatismus, wirkt immer kastrierend. Radikalisierung, ge-  
 nährt von kritischem Geist, ist immer schöpferisch. Radikalisierung  
 kritisiert und wirkt dadurch befreiend.»<sup>16</sup> Und nach der erfahrenen

Unterdrückung unseres Bewusstseins und der verbundenen Gefangenschaft durch Zwänge soll eine radikale Veränderung stattfinden. Im besten Fall wird sich der Prozess der Befreiung nach getaner Arbeit nicht in Luft auflösen, sondern die geschöpfte Freiheit im Alltag auch für andere Menschen sicht- und erlebbar machen, damit sie ermutigt werden können.

Nur im gegenseitigen *Austausch* kann *Erfahrung* geteilt und verfügbar gemacht werden. In der feministischen Zeitschrift RosaRot schreibt Dolores Zoé in Bezug auf das Frauen-Dasein: «Die andere Frau hat anderes *Wissen*, andere Erfahrungen und Wünsche, und darum möchte ich mit ihr in Verbindung treten, von ihr Lernen.»<sup>17</sup> Dem geteilten Leid entspringt also geteilte *Ermütigung*. Wie sonst soll eine fundamentale *Solidarität* geschaffen werden? Im Dialog miteinander lernen wir uns von unserer natürlichsten Seite kennen. «Es ist damit letztlich auch ein Experiment, von dem wir gar nicht genau wissen, was es am Ende mit uns machen wird. Weil wir mehr können werden. Mehr dürfen. Und mehr wollen»<sup>18</sup>, schreibt Stokowski.

<sup>16</sup> Freie, Paulo, *Pädagogik der Unterdrückten*, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1971, S. 27.

<sup>17</sup> Dolores, Zoé, «Von der Freiheit Frau zu sein», in: RosaRot, Nr. 52, Frühling 2017, S. 48.

<sup>18</sup> Stokowski, Margarete, *Untenrum Frei*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2016, S. 15.

21.2.21, 09:02, im Zug, Zürich-Bern

Sehnsucht – wo will ich hin? Ich sehne mich nach dem Gefühl der totalen Gelassenheit. Einer gelassenen, lustvollen Wahrnehmung, befreit von Vorurteilen. Könnte ich eine Notiz in den Gedanken *Anderer* hinterlegen, so würde ich darauf schreiben: Liebe Gedanken – entspannt euch mal! Wisst ihr eigentlich, was ihr mit eurer Objektivierung anstellt? Ich denke weniger. Schaltet doch bitte alle eure Sinne ein – wo bleibt hier der Respekt, die Wertschätzung? Ich begreife es nicht. Wie könnt ihr nur. Euren Verstand. Ausschalten.

### III. Die Erscheinungsmacht der Ästhetik

Der Begriff Ästhetik hat seinen Ursprung im Altgriechischen und leitet sich vom Wort *Ästhesie* (die *Wahrnehmung*, die *Empfindung*) ab. Anhand von Faktoren wie der Harmonie und dem Konstruktivismus von Natur und Kunst soll die Wahrnehmung durch unsere Sinne praktiziert werden. Dabei kann Ästhetik mit der Hermeneutik, also dem Verstehen von Sinneszusammenhängen, in Verbindung gebracht werden.<sup>19</sup> Gerade in der Natur scheint eine direkte Wahrnehmung aufgrund der realen *Umgebung* deutlich einfacher zu gelingen als in fiktionalen Parallelwelten.

<sup>19</sup> «Ästhetik», 2021, <https://de.wikipedia.org/wiki/Ästhetik> (Letzter Zugriff 27.2.2021).

Die *Vielseitigkeit* und *Fülle* ihrer *Erscheinung* verdankt die Natur dennoch nicht der Absicht einer gerichteten *Aufmerksamkeit*, auch keinem Stil und keiner Inszenierung – vielmehr befreit sie uns durch ihre Vergegenwärtigung ein Stück weit aus der wertenden Welt. Natürliche Gegebenheiten scheinen also in Bezug auf die ästhetische Wahrnehmung keinen Zweck erfüllen zu müssen, sie sind einfach da. Losgelöst von Werten ist die Natur in ihrer ehrlichsten und reinsten Form anwesend. Wenn also davon ausgegangen wird, dass Ästhetik von der Aussagekraft der Erscheinung – in diesem Beispiel der Natur – schöpft, so folgt aus der Erscheinung eine persönliche Wahrnehmung. Aus dieser wiederum entspringt eigene *Erfahrung* und *Reflexion*. Die Ästhetik beruht auf einer individuellen *Praxis*, welche unterschiedlich ausgeübt und nicht verallgemeinert werden kann.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Seel, Martin, *Die Macht des Erscheinens*, Suhrkamp Taschen Wissenschaft, Frankfurt am Main 2007, S. 11–54.

Wenn ich die Wahrnehmung weiblicher Körper mit Hilfe dieser Praxis untersuche, erkenne ich, dass in diesem Fall die Erscheinung stark unter der Entfremdung des Schein-Zustandes leidet. Martin Seel begründet dies in seinem Werk *die Macht des Erscheinens* damit, dass es sich bei der Wahrnehmung der Ästhetik nicht um mögliche Alternativen zur gegenwärtigen Realität handeln soll, sie aber explizit für die Aufmerksamkeit des Hier und Jetzt steht, nämlich der konkreten Erscheinung. Und wo Erscheinung präsent ist, entsteht eine ästhetische

*Atmosphäre*. Hinzu kommt: Weder das Sein noch der irrealer Schein, sondern eine momentane und simultane Fülle des Erscheinens würden nach Martin Steel den ersten Fixpunkt des ästhetischen Verhaltens ausmachen.<sup>21</sup>

Um Ästhetik zu erzeugen ist also eine Wechselwirkung zwischen einer Erscheinung und ihrer *Betrachtung* und Wahrnehmung notwendig. Dabei steht der Begriff Ästhetik aber nicht – wie oft angenommen – für das Schöne und Harmonische. Er beschreibt, was uns beim Betrachten sinnlich berührt und uns an Erkenntnissen bereichert: Geschmackvolles, Abstossendes, Angenehmes, Unerwartetes, aber auch Langweiliges und doch Faszinierendes.

Der Zweck der Ästhetik liegt also nicht allein in ihrer Existenz, vielmehr soll sie in der Lage sein, das Potenzial unserer Wahrnehmung zu bereichern, indem sie aussagekräftige Interpretationen ästhetischer *Phänomene* in sich trägt und dieses Wissen nach aussen transportiert. Dabei formt sich die Fähigkeit des Verstehens aus einer intuitiven Betrachtung, aber auch aus der methodischen Ausübung der Kunstlehre und der theoretischen Wahrnehmung.<sup>22</sup>

Wie es auch mit unserem Bewusstsein passiert, kann eine persönliche Übersetzung von Wahrnehmung natürlicher Gegebenheiten durch äussere Machteinflüsse und Internalisierung der Gesellschaft entfremdet werden. Es scheint, als hätten wir verlernt, auf einer naiven Ebene zu betrachten und uns stattdessen auf fremdgesteuerte Assoziationen zu stürzen. Naivität kann in diesem Fall auch mit der Banalität einhergehen. Ich will damit Interpretationen nicht in den Schatten stellen. Im Gegenteil; sie sind für unser Denken von wichtiger Bedeutung, Subjekte und Objekte in einem Kontext wahrzunehmen.

Wo bleibt aber die selbstbestimmte *Fantasie*? Wie kann das Gefühl der *Lust* auf einer stabilen und wertschätzenden Betrachtung dieser Erscheinung und ganz in den Diensten der Befreiung aufbauen? Wenn ich davon ausgehe, dass jede Form der Erscheinung eine *Geschichte* zu erzählen hat – sei sie noch so banal – dann schliesse ich daraus, dass Vorurteile und objektifizierte Fantasien dort entstehen, wo Geschichten nicht ersichtlich sind. Dort, wo Zensur unsere Wahrnehmung wiederum manipuliert, finden Vorurteile und objektifizierte Fantasien ihren Platz. Trotzdem sind sich die verschiedenen Ausgangslagen einig, dass Ästhetik kein in sich geschlossenes Konzept darstellt.

Vielmehr setzt sie eine Selbstverständigung voraus, die das Erleben und Handeln begreifbar macht und dementsprechend die *Macht* der Erscheinung mit sich bringt. Wenn uns also ein Narrativ in seiner Vollkommenheit aus dem Alltag erzählt, sei es durch seine natürliche Umgebung und *Direktheit*, sollen Lust und Fantasien ihren Platz finden und grenzenlos erweitert werden. Dann erst kann sich die Macht der Ästhetik entfalten, weil die Erscheinung in ihrer ehrlichsten und fassbarsten Form präsent ist. Und entscheidend: Weil aus der Perspektive der Erscheinung praktiziert wird. Die Macht der Ästhetik liegt also in der Besonderheit ihres intimen Sichdarbietens, also in ihrer *Momenthaftigkeit* der Erscheinung.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Seel, Martin, *Die Macht des Erscheinens*, Suhrkamp Taschen Wissenschaft, Frankfurt am Main 2007, S. 11–54.

<sup>22</sup> «Ästhetik», 2021, <https://de.wikipedia.org/wiki/Ästhetik> (Letzter Zugriff 2.3.2021).

<sup>23</sup> Seel, Martin, *Die Macht des Erscheinens*, S. 11–54.

22.2.21, 20:14, im Zug, Bern–Zürich

Ich schreibe gerne. Ich schreibe auch, wenn mir die Aussprache fehlt. Dann schreibe ich, um herauszufinden, was ich eigentlich sagen wollte, aber in diesem Moment nicht konnte. Weil es mir manchmal die Sprache verschlägt. Durch gewisse Aussagen *anderer* total aufgewühlt bin. Sind wir noch immer an jenem Punkt, wo unser gegenseitiger Umgang noch immer der gleiche ist? Aussagen, die mich wütend machen. Kopfschütteln. Passiert mir aber immer weniger. Weil ich mich entschieden habe, zu kämpfen und mich in meinem Prozess der Befreiung weiterentwickle. Dieser bringt eben auch eine bestärkende Schlagfertigkeit mit sich.

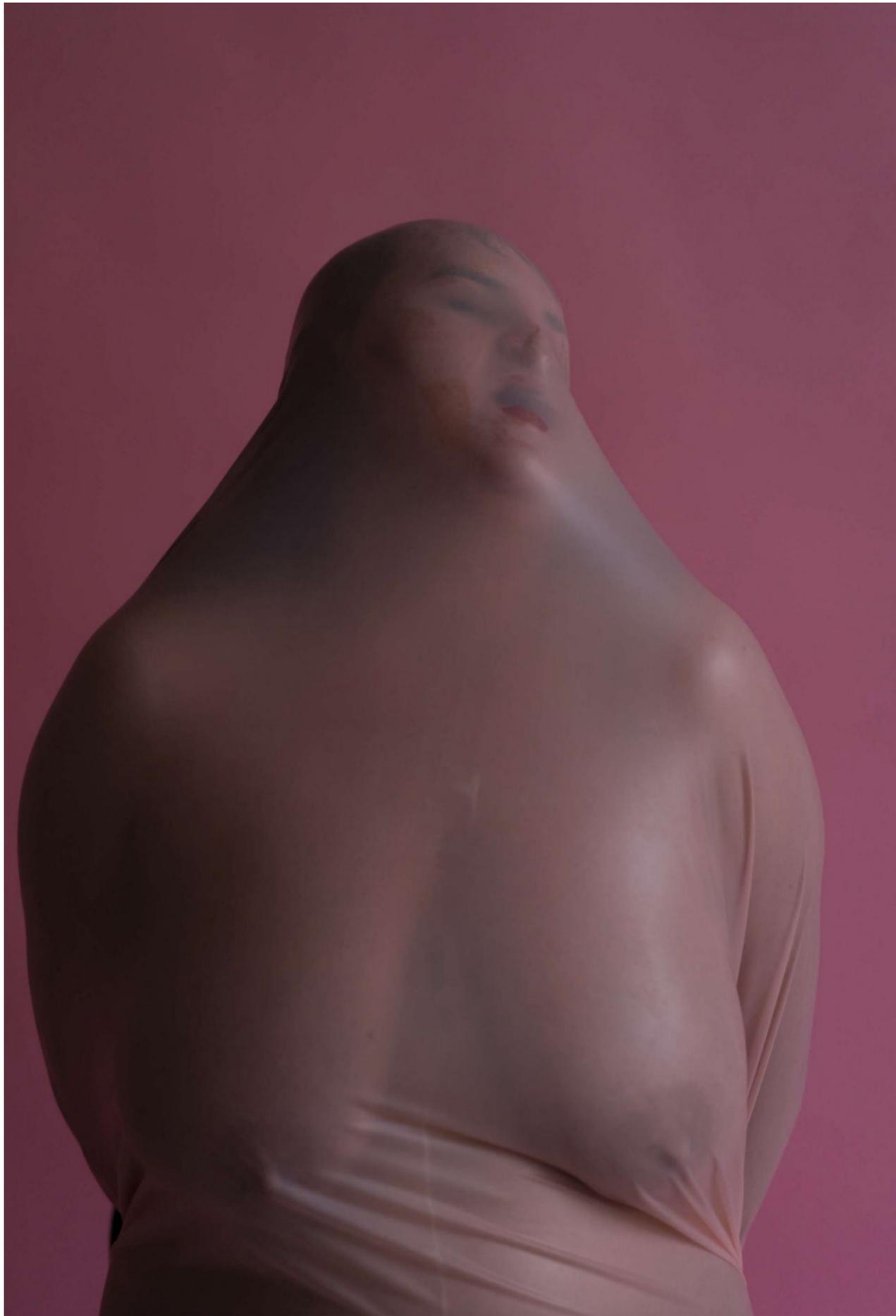


Abb. 17

#### IV. Die Dringlichkeit einer *Ars Erotica*

«[...] Wir sind scheinbar von unglaublich viel Sex umgeben, von *Nacktheit* und Brüsten, von Pornos und Plakaten mit Sexspielzeug: Aber das ist gar kein Sex. Es ist ein diffuses Versprechen einer Möglichkeit, die mit tatsächlichem Sex nur sehr wenig gemeinsam hat [...]», schreibt Margarete Stokowski in *Untenrum Frei*.<sup>24</sup> Ohne auf den Ballast, der auf dem weiblichen *Körper* ruht, tiefer einzugehen, ist es dennoch wichtig, ihn zu erwähnen. Jedenfalls scheint sich im Alltag so *einiges* um den weiblichen Körper zu drehen. Und offensichtlich wissen *alle* Bescheid, wie über den weiblichen Körper geredet, wie er wahrgenommen und wie die Aufmerksamkeit auf ihn gelenkt werden soll. Was sich in meinen Augen kontinuierlich auf einer oberflächlichen Ebene abspielt, greift nicht tiefer.

Die beiden Fotografinnen Lilia Li-Mi-Yan und Katherina Sadovsky sagten in einem Interview, der Körper existiere in seiner hermetischen Hülle. Was dahinter passiere, sei nicht ersichtlich, kaum empfindbar, denn die Physis erlaube uns nicht, in ihn hineinzublicken. Nur im Dialog und direktem Kontakt mit dem Gegenüber, begrifflich wie gedanklich, könnten diese Grenzen überwunden werden.<sup>25</sup> In der Hülle des Körpers steckt also die *Körperlichkeit*. Und diese ermöglicht uns Zugang zu einer intimen Welt voller Individuen. Nicht im normativen Schönheitsideal liegt die Kunst der Fantasie, sondern in der *momenthaften Erotik der Einzigartigkeit* können sich *Lust* und sinnliche *Reize* entfalten. In den Arbeiten von Li-Mi-Yan und Sadovsky wird ersichtlich, dass Körperlichkeiten von zentraler Bedeutung sind.<sup>Abb.17</sup> Dabei setzen sich die Beiden während ihres Schaffens vor allen Dingen mit persönlichen Fragen auseinander. Wie können wir voneinander lernen und dabei noch mutiger werden? Und wie werden diese innere *Fülle* und Wahrnehmungen weiblicher Körper sichtbar? Darum geht es doch im Endeffekt. Der Umgang und die Zusammenarbeit mit Frauen sei in ihren Augen genauso wichtig und aussagekräftig wie die Fotografien selbst: «Für mich gibt es so etwas wie eine Gender-Melodie, vor allem, wenn ich über Feminine nachdenke. Jede Frau trägt eine ganz eigene Tonlage in sich. Wie diese klingt, ist sehr individuell und abhängig von Zeitpunkt und Ort, aber auch von so etwas wie der sozialen Situation»<sup>26</sup>, antwortet Li-Mi-Yan auf die Frage, wie sie die Erfahrung der Körperlichkeit beschreiben würde.

Dabei diskutieren wir um viel mehr als nur blosse Nacktheit. Was bedeutet es schon, nackt zu sein? Die Nacktheit wäre das Eine, wenn diese aber unmittelbar mit der inneren Nacktheit durch deren kompromissloser *Natürlichkeit*, aber auch der Darbietung einer befreiten *Seele* in Verbindung steht, können wir auf einer menschengerechten Grundlage zu diskutieren beginnen. Dabei soll dem weiblichen Körper und der damit verbundenen Körperlichkeit nichts im Wege stehen, auch kein Verbot von Haut und noch weniger – Vorschriften dieses Umgangs. Mir wird klar, die entscheidende Wahrnehmung und der *Blick* auf weibliche Körper hängen nicht von der Verhüllung oder Sichtbarkeit von Haut ab, sondern verlangen vielmehr eine persönliche Auseinandersetzung damit, wie diese Körper gelesen werden wollen. Wie kann einer losgelösten *Verkörperung* und deren Freiheit in ihrer natürlichsten Form *Ausdruck* und Stimme gegeben werden? Wenn wir noch nicht bereit sind, uns entspannt in eine nackte *Atmosphäre* hineinzubegeben und es uns offensichtlich auch an einer *Ars erotica* fehlt – also an einer verinnerlichten Liebes- und Sexualkultur und einem Glossar an liebevollen, ballastfreien Begrifflichkeiten, wie sie teilweise in östlichen Ländern anzutreffen ist –, dann soll dieser Umgang dringend praktiziert werden. Wenn es unserer erotischen Wahrnehmung deutlich an einer lustvollen *Sprache* auf einer fairen Basis für alle fehlt, dann soll diese sorgfältig aufgebaut und durch ein fantasievolles Vokabular ergänzt werden. Ganz im Sinne der Befreiungsästhetik.<sup>27</sup>

<sup>24</sup> Stokowski, Margarete, *Untenrum Frei*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2016, S. 9.

<sup>25</sup> Li-Mi-Yan, Lilia, Sadovsky, Katherina, «Der Körper ist verwertbar geworden», in: *Fräulein*, Nr. 2, 2019, S. 41–47.

<sup>26</sup> Li-Mi-Yan, Lilia, Sadovsky, Katherina, «Der Körper ist verwertbar geworden», in: *Fräulein*, Nr. 2, 2019, S. 42.

<sup>27</sup> Stokowski, Margarete, *Untenrum Frei*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2016, S. 125.



Abb. 18

Interessante Beobachtung. Bei längerem Betrachten der Figurinnen, die ich vor ein paar Tagen geformt habe, entdecke ich eine unglaubliche Vielseitigkeit. Ich drehe sie, stelle sie kopfüber, betrachte sie aus weiter Distanz und von ganz nah.<sup>Abb.18</sup> Und obwohl die Modellierungen sich als abstrakte Formen wiedergeben, empfinde ich eine tiefgreifende, intime Körperlichkeit dabei.

### Die Befreiungstästhetik

Wofür steht also die Befreiungstästhetik? Auf der sprachlichen Ebene findet die Verbindung der beiden Begriffe *Befreiung* und *Ästhetik* statt. Befreiung als Prozess, der durch die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Selbstbestimmung zu Freiheit, und Ästhetik als sinnlich erfahrbare Erscheinung, die durch persönliche Wahrnehmung zu Erfahrungen und Reflexionen führt. Somit bricht die Befreiungstästhetik den Prozess der Befreiung auf eine sinnliche und persönlich erfahrbare Ebene herab, deren Zugang *allen* offen steht. Durch die Auseinandersetzung damit, wie weibliche Körper in der heutigen Zeit gelesen und dass diese oftmals nicht mehr persönlich – also durch das Subjekt – wahrgenommen werden, sondern Opfer von Verallgemeinerungen und Objektifizierungen geworden sind, erkennen wir, dass wir gefangen sind. Gefangen in einer manipulierbaren Welt, in welcher weibliche Körper und deren Wahrnehmung fremdbestimmt sind.

Die Befreiungstästhetik plädiert für die Loslösung aus dieser Unterdrückung und setzt sich für die Zurückgewinnung der Selbstbestimmung ein. Nicht neue Zwänge sollen die alten Ablösen, sondern der Ballast soll abgeworfen werden, indem wir uns individuell und im Kollektiv mit der Frage auseinandersetzen, wie weibliche Körper wahrgenommen werden *wollen*. Die Befreiungstästhetik fordert uns hierbei nicht nur auf, unsere eigenen Körperbilder und Vorurteile zu hinterfragen, sodass wir uns von ihnen befreien und auf einer neuen Ebene der Wahrnehmung begegnen können – nämlich einer sinnlichen und erotischen (losgelöst von der Vorstellung, dass nackte Frauenkörper gleichbedeutend mit Sex sind) –, sondern die Befreiungstästhetik eröffnet uns auch einen Zugang, wie wir anhand einer wertschätzenden und lustvollen Sprache uns über die Geschichten, die weibliche Körper und ihre Darstellungen uns in ihrer Momenthaftigkeit erzählen, austauschen können. Ganz im Sinne einer *Ars erotica*.

## Fazit

### Persönliches Schlusswort

6.3.21 18:07, Zuhause

Ich war frustriert. Zuerst habe ich diesen nicht fassbaren Ballast in mir gespürt. Missverständnisse und Diskussionen in Bezug auf die Wahrnehmung von Frauen und deren Objektifizierung haben mich in meinem Alltag immer wieder verfolgt. Durch die Problematik bin ich zu einem Entschluss gekommen. Ich wollte herausfinden, wie ich mich innerlich von diesen Zwängen und Blockaden befreien und loslösen kann. Nicht nur das – ich wollte, und tue es noch immer, diesem Befreiungsprozess eine Erscheinung und Bedeutung geben: anhand der Befreiungsästhetik. Ich habe meine Wahrnehmungen und Empfindungen auf Papier gebracht: Journal-Einträge, Skizzen, Stichworte, Fragen und Aktzeichnungen. Künstlerinnen und Fotografinnen wie Lara Verheijden, Erika Lust, Eva Collé – um ein paar von ihnen zu nennen – haben mich bei meiner Recherche inspiriert und mich durch ihre Arbeiten ermutigt. Gleichzeitig habe ich mich mit der Bedeutung kontextueller Begrifflichkeiten auseinandergesetzt. Selbstbestimmung. Prozess und Befreiung. Ästhetik und Wahrnehmung. Erscheinung und Macht. Körper und Körperlichkeit. Ausdruck und Freiheit.

Dieses Abtasten von Begrifflichkeiten in einem zusammenhängenden Kontext hat mir entscheidende Erkenntnisse gebracht und mich in meinen ersten Schritten des Befreiungsprozesses, unter anderem der Zurückgewinnung meiner Selbstbestimmung, unterstützt.

Die Annäherung an die Begriffsformulierung hat mir Zugang zu neuen, fantasiereichen Gedanken und Ideen ermöglicht und mir anhand der Recherchen Einblicke in ästhetische Bildwelten – wie ich sie noch nicht gekannt habe – geschaffen. Und ich bin sicher, es braucht sie, die Befreiungsästhetik. In ihr liegt das Potenzial der gegenseitigen Bereicherung, der momenthaften Erscheinung. In ihr liegt der Mut und die gegenseitige Ermutigung. Sie begleitet mich in meiner persönlichen Praxis der Befreiung. Und währenddessen ich mich in meinem Befreiungsprozess befinde, wage ich in einem nächsten Schritt eine Annäherung an die ästhetischen Phänomene der Befreiung, denn vor allem im Moment der Praxis wird sich die Befreiungsästhetik offenbaren können.

**Anhang**  
Aktzeichnungen  
The Nude Calendar Project

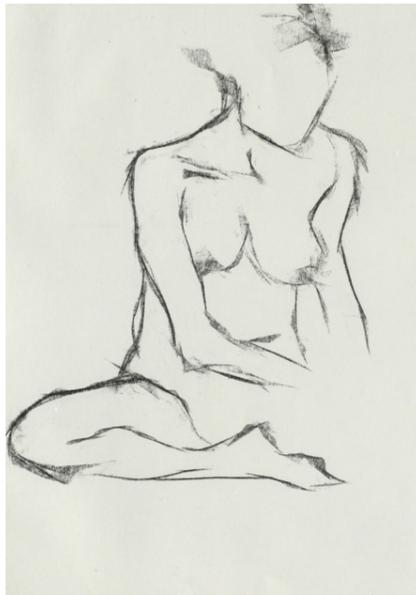


Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22

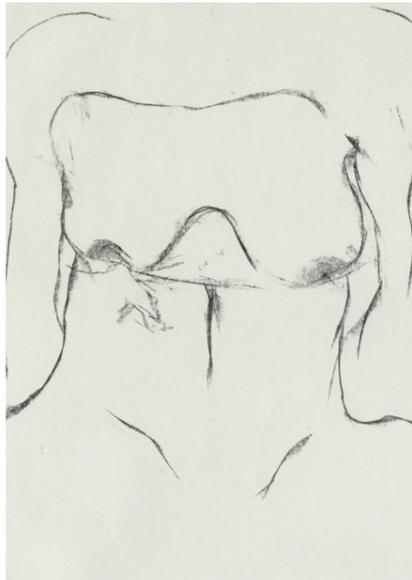


Abb. 23



Abb. 24



Abb. 25



Abb. 26



Abb. 27



Abb. 28

## Bibliographie

### Abbildungsverzeichnis

Abb. 01-05  
Verheijden, Lara «Coco»:  
Auszüge aus dem Film,  
Amsterdam 2020.

Abb. 06  
Verheijden, Lara,  
«The Nude Calendar Project - Oktober»,  
Amsterdam 2020.

Abb. 07-14  
Hellenthal, Pia, «Searching Eva»:  
Auszüge aus dem Film,  
Berlin 2019.

Abb. 15  
Müller, Fabienne, «I. Elena»,  
Kohle auf Papier, 297×420mm,  
Zürich 2021.

Abb. 16  
Müller, Fabienne, «Prozess der Befreiung»:  
Auszüge aus meinem Journal,  
Zürich 2021.

Abb. 17  
Li-Mi-Yan, Lilia, Sadovsky, Katherina,  
«Turning against the Self»,  
Moskau 2019.

Abb. 18  
Müller, Fabienne, «II. Elena»,  
Fimo Modelliermasse, 50×50×50mm,  
Zürich 2021.

Abb. 19-27  
Müller, Fabienne, «I. Elena»,  
Kohle auf Papier, 297×420mm,  
Zürich 2021.

Abb. 28  
Verheijden, Lara,  
«The Nude Calendar Project»,  
Amsterdam 2020.

Titelbild  
Müller, Fabienne, «I. Elena»,  
Kohle auf Papier, 297×420mm,  
Zürich 2021.

## Bibliographie

### Quellenverzeichnis

#### Bücher

Arendt, Hannah, *Die Freiheit, frei zu sein*, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München 2018.

Freie, Paulo, *Pädagogik der Unterdrückten*, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1971.

Seel, Martin, *Die Macht des Erscheinens*, Suhrkamp Taschen Wissenschaft, Frankfurt am Main 2007.

Seel, Martin, *Ästhetik des Erscheinens*, Carl Hanser Verlag, München und Wien 2000.

Stokowski, Margarete, *Untenrum Frei*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2016.

Stokowski, Margarete, *Die letzten Tage des Patriarchats*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2018.

Strömquist, Liv, *Der Ursprung der Welt*, Avant-Verlag, Berlin 2017.

#### Aufsatz aus einem Sammelband

Michel, Matthias, «Marken: Pornographie», in: *Gepflegt: Krass*, Gestalten Verlag, Berlin 2008, 7 Seiten.

#### Magazine

Dolores, Zoé, «Von der Freiheit Frau zu sein», in: *RosaRot*, Nr. 52, Frühling 2017.

Ruben, Donsbach, «Der Körper ist verwertbar geworden», in: *Fräulein*, Nr. 2, 2019.

#### Internet

«Ästhetik» (2021). <https://de.wikipedia.org/wiki/Ästhetik>.

«Befreiung» (2021). <https://www.duden.de/rechtschreibung/Befreiung>.

Guerrero, Carlota, «Chantelle» (2019). <http://carlotaguerrero.com/chantelle/>.

Kloock, Daniela, «Searching Eva» (2019). <https://www.art-in-berlin.de/incbmeld.php?id=4955>.

Li-Mi-Yan, Lilia, Sadovsky, Katherina, «Turning against the Self» (2019). [http://limiyan.com/httpsmuseumcomLimyanstoryturning-against-the-self-70f8e66153fbclidIwAR2NM14\\_5Pf2yoDgz1oRVYvufG DNQN1iiVjk0-6K9QV1x7Fx4HFUC6SJlgM](http://limiyan.com/httpsmuseumcomLimyanstoryturning-against-the-self-70f8e66153fbclidIwAR2NM14_5Pf2yoDgz1oRVYvufG DNQN1iiVjk0-6K9QV1x7Fx4HFUC6SJlgM).

Ludwig, Lisa, «Die Doku Searching Eva beweist, dass Frauen nicht angenehm sein müssen» (2019). <https://www.vice.com/de/article/a3bkk5/die-doku-searching-eva-beweist-dass-frauen-nicht-angenehm-sein-muessen-berlinale-2019>.

«Pia Hellenthal» (2020). [https://de.wikipedia.org/wiki/Pia\\_Hellenthal](https://de.wikipedia.org/wiki/Pia_Hellenthal).

Sanders, Ella Frances, «Lost in Translation: An illustrated Compendium of Untranslatable Words from around the world» (2014). <https://slate.com/culture/2014/10/untranslatable-words-from-around-the-world.html>.

Verheijden, Lara, «The Nude Calendar Project» (2020). <http://laraverheijden.com/index.php/portfolio/nude-calendar-2020/>.

Walker, Danny, «Talking Nudity» (2020). <https://shows.acast.com/radio-oedipus/episodes/radio-oedipus-talks-nudity-with-lara-verheijden>.

#### Filme und Fernsehsendungen

Dibb, Michael, *Ways of Seeing*, Moderator: John Berger, British Broadcasting Corporation (BBC) 1972.

Verheijden, Lara, *Coco*, Schauspielerin: Coco, Lara Verheijden 2020.

Goodkind, Elisa, Mandelbaum, Lily, *The What's Underneath Project*, Interview mit: Reign Apiim, StyleLikeU 2008.

Glob, Lea, Albrechtsen, Mette Caria, *Venus – Nackte Wahrheiten*, Interview mit: Eva Mulvad und Co., Danish Film Institute 2017.

Hellenthal, Pia, *Searching Eva*, Schauspielerin: Eva Collé, Darling BerlinWeltvertrieb: Syndicado 2019.

Mendes, Sam, *American Beauty*, Schauspieler: Kevin Spacey, Dreamworks Pictures (presents) und Jinks/Cohen Company 1999.

