

SWR2 Wissen

## **Nackt sein – Zwischen Freizügigkeit und Schamgefühl**

Von Elisa Buhrke

Sendung vom: Mittwoch, 26. Juli 2023, 08.30 Uhr  
(Erstsendung: Freitag, 19. August 2022, 08.30 Uhr)  
Redaktion: Sonja Striegl  
Regie: Günter Maurer  
Produktion: SWR 2022

**Oben ohne im Schwimmbad, nackt in der Familie, bedeckt in der Sauna: Womit wir uns wohlfühlen, hängt von Erziehung, Alter, Geschlecht, Kultur und von persönlichen Vorlieben ab.**

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

# MANUSKRIFT

## Musik

### O-Ton 01 Armin:

Ich mach vieles nackt. Kommt daher, weil's eigentlich im Prinzip, hinter den Klamotten, hinter den Kleidern, versteckt man sich immer.

### O-Ton 02 Frau 8:

Es hat schon was mit Scham zu tun, natürlich, dass man sich bedeckt.

### O-Ton 03 Oliver Sternagel:

Also ich glaube, die ältere Generation, die gehen ja offener mit dem Thema Nacktheit um, und die eher Jüngeren haben anscheinend ein Problem damit.

### O-Ton 04 Bettina Schuhrke:

Und Nacktheit ist ja auch immer schwer zu denken, ohne, dass wir auf das Thema Sexualität kommen. Wir befinden uns also in diesem Raum von Körperbedeckung, Sexualregeln, die es eben in jeder Kultur gibt.

### Sprecherin:

Wann wir uns bedecken, wo wir die Kleider ablegen, hängt von kulturellen Regeln ab. Typisch für Deutschland: Im Schwimmbad tragen Frauen Bikini oder Badeanzug. Als Schwimmbäder in Göttingen im Mai „oben ohne“ erlaubten, ging die Diskussion in den Medien los: Ein Tabubruch. Weil Nacktsein mit Sex zu tun hat? Eine Selbstverständlichkeit. Weil wir sowieso von nackter Haut und nackten Körperteilen umgeben sind? Oder eine Frage der Gleichberechtigung unterschiedlicher Körpernormen?

### Ansage:

„Nackt sein – Zwischen Freizügigkeit und Schamgefühl“. Von Elisa Buhrke.

**Atmo 1:** Parkplatzgeräusche, vorbeifahrende Autos, Horst: „Bitte sammeln.“

### Sprecherin:

Sonntagvormittag auf einem Wanderparkplatz im Rothaargebirge in Nordrhein-Westfalen. Ungefähr 40 Personen treffen sich zur Nacktwanderung. Bis auf zwei Frauen alles Männer, viele über 60, einige jünger, unter ihnen sind Thorsten und Heinz.

### O-Ton 05 Thorsten:

Ich bin schon längere Zeit Nacktwanderer auch und bin sehr gerne nackt, auch zuhause, und schon länger Saunagänger und so weiter. Ja, einfach ne tolle Sache, naturverbunden und so weiter. Man hat mit netten, aufgeschlossenen, naturverbundenen Menschen zu tun.

**O-Ton 06 Heinz:**

Ich gehe leidenschaftlich gerne nackt schwimmen. Und jetzt probier ich das einfach mal mit dem Wandern aus. Allein hätte ich mich das nicht getraut, aber in der Gruppe – mal gucken, was das mit mir macht.

**Sprecherin:**

Noch bedecken sie den Unterleib, die beiden Frauen auch ihren Oberkörper. Jetzt geht es in den Wald hinein, dann ziehen sich die meisten vollständig aus. Auch die Unterwäsche.

**Atmo 2:** Waldgeräusche, Kleidung ausziehen

**Sprecherin:**

Nun stehen 40 nackte Menschen da, mit Wanderrucksack, Wanderschuhen oder Sandalen, teilweise haben sie Wanderstöcke dabei. Horst Kehm hat die Wanderung organisiert. Er geht seit 20 Jahren nackt wandern.

**O-Ton 07 Horst Kehm:**

Wenn einer sagt, wie ist das, beschreib das mal: Dann kann ich auch nur sagen, das musst du einfach mal selber ausprobieren. Das ist ein persönliches Empfinden, ne. Einfach mal rausgehen, beim Spaziergang auf ne, auf einer Wiese sich mal zu entkleiden, mal richtig durchzuatmen, Augen zuzumachen, den Vögeln zu lauschen und den Wind auf der Haut zu spüren, den kühlen, die wärmenden Sonnenstrahlen – ich denke mal, dann wissen die Leute es eher einzuordnen auch.

**Atmo 3:** Schritte, Wanderstöcke

**Sprecherin:**

15 Kilometer wollen die Wanderer zurücklegen, das dauert einen halben Tag. Zwischendurch sind immer wieder Pausen geplant. Die Strecke im Rothaargebirge, einem Mittelgebirge in Nordrhein-Westfalen, verläuft überwiegend flach. Thorsten erzählt, dass er sich als Kind nur ungern nackt gezeigt hat.

**O-Ton 08 Thorsten:**

In meiner Kindheit, in meiner Jugend hab ich auch ein Problem damit gehabt. Meine Eltern sind früher öfters in die Sauna gegangen und da wäre ich auch nie mitgekommen. Das hat schon eine Zeit gedauert, da war ich schon volljährig, wo ich das FKK so für mich entdeckt hab.

**Sprecherin:**

Ältere Menschen gehen tendenziell offener mit der eigenen Nacktheit um, bestätigt Konrad Weller. Der emeritierte Professor für Psychologie und Sexualwissenschaft an der Hochschule Merseburg hat jahrzehntelang in vielen großen Studien das Sexualverhalten Jugendlicher und Erwachsener erforscht.

**O-Ton 09 Konrad Weller:**

Die öffentliche Nacktheit ist vor allen Dingen heutzutage zunehmend eine Praxis von Erwachsenen. Also Jugendliche haben ja – das war schon immer so, also gerade auch pubertäre Wesen haben schon immer die Tendenz, sich zu bekleiden, weil sie natürlich auch noch in ihrem sich verändernden Körper sich nicht so ganz

zurechtfinden und wenn sie mit der Peer Group unterwegs sind, dann macht man auch keine kollektiven Nackterfahrungen, das war also auch früher schon nicht so.

**Sprecherin:**

Die „Partner 5-Studie“ zur Erwachsenensexualität von 2020 (1) zeigt, dass junge Erwachsene unter 25 Jahren dem Nacktbaden gegenüber eher zurückhaltend sind. Etwas mehr als die Hälfte, nämlich 56 Prozent haben es mindestens einmal ausprobiert, ein Viertel will gar nicht. In den höheren Altersgruppen sind die Menschen aufgeschlossener. Bei den über 50-Jährigen haben 83 Prozent mindestens einmal nackt gebadet und nur sechs Prozent können sich dies gar nicht vorstellen. Ähnlich sieht es bei den Saunabesuchen aus. Doch diese Unterschiede liegen nicht nur am Alter, meint der Experte. Auch historisch habe sich viel verändert.

**O-Ton 10 Konrad Weller:**

Mit der Nacktheit ist was Besonderes passiert. Das war in den siebziger Jahren, war Nacktheit für viele Eltern ein wichtiges Kriterium einer sexualfreundlichen Erziehung. Dass man sich als unbefangen gibt, ja, unverklemmt, da gab es also auch Aufklärungsfilm der BRD damals, so die Helga-Filme, wo also die ganze Familie sich irgendwie nackt im Bad drängelte und der eine putzte Zähne und der andere saß auf dem Klo und so weiter und das war also ganz entspannt.

**Musik**

**Sprecherin:**

Die Helga-Trilogie war eine Reihe von Aufklärungsfilmern aus den Jahren 1967 bis 1969. Sie drehen sich um Sex, Partnerschaft und Familiengründung. Heute verhalten sich Familien vorsichtiger, wenn es ums gemeinsame Nacktsein geht. Eltern nehmen auf die Schamgrenzen der Kinder mehr Rücksicht.

**O-Ton 11 Konrad Weller:**

Inzwischen ist es so, dass wir mit Nacktheit viel intimer umgehen, oder dass wir sie mit mehr Scham und auch mit mehr Sensibilität betrachten, dass wir grenzachtender mit Nacktheit umgehen. Das hängt damit zusammen, dass insbesondere ab den neunziger Jahren, die ja eben einen starken Diskurs haben, der sich mit Gewalt und auch mit Missbrauch, auch familiärem Missbrauch auseinandersetzt.

**Sprecherin:**

Die Familie prägt also den Umgang mit der eigenen Nacktheit.

**O-Ton 12 Bettina Schuhrke:**

Ich denke, Kinder werden nicht geschädigt werden, wenn sie ihre Eltern nicht nackt sehen.

**Sprecherin:**

Sagt Bettina Schuhrke, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Evangelischen Hochschule Darmstadt. Sie hat zu Körperscham und familiären Schamregeln geforscht.

**O-Ton 13 Bettina Schuhrke:**

Ja, aber wenn man zum Beispiel will, dass Kinder einen unbefangenen Umgang mit ihrem Körper haben und das ein Ziel ist, dann macht es sicher auch Sinn, sich vor seinen Kindern manchmal nackt zu zeigen. Ich würde nur davor warnen, es so zu tun, dass man sich selbst nicht mehr wohl fühlt.

**Sprecherin:**

Kinder orientieren sich an der Körpersprache und an den unterbewussten Signalen der Eltern. Doch auch das Umfeld außerhalb der Familie ist entscheidend.

**O-Ton 14 Bettina Schuhrke:**

Wenn Kinder in Kindertagesstätten kommen, dann nehmen sie natürlich auch dort die Regeln wahr und die sind zum Beispiel deutlich anders als die in der Familie. In der Familie wird oft viel mehr Nacktheit toleriert, während in der Kindertagesstätte ist man ja grundsätzlich erstmal mit Fremden, nicht Familienangehörigen zusammen. Und dort wird zum Beispiel viel mehr Wert auf Bekleidung gelegt.

**Sprecherin:**

In der Pubertät verändert sich die Selbstwahrnehmung stark. Jugendliche haben dann keine Kontrolle über die körperlichen Prozesse, die sie in dieser Phase durchleben.

**O-Ton 15 Bettina Schuhrke:**

Sie wissen nicht mehr, wie sie bei anderen ankommen, ihr Körper wird ihnen selbst vielleicht auch ein Stück weit unheimlich. Das sind Prozesse, die sie nicht abstellen können. Und das verunsichert und das kann auch eher dazu führen, dass zum Beispiel Jugendliche dann anfangen, ganz besonders sensibel zu sein über Bemerkungen, die über ihren Körper gemacht werden. Dass sie ihn eher bedecken oder dass sie ihn vor allen Dingen auch besonders herrichten.

**Atmo 4: Fußgängerzone Baden-Baden****Sprecherin:**

Wie sehen das die jungen Leute selbst? Eine Umfrage in der Fußgängerzone von Baden-Baden ergibt: Die meisten jungen Menschen finden, Nacktsein gehöre ins Privatleben.

**Umfrage 1:**

(Frau 1) Ich mag eher, bedeckt zu sein. Ich fühl mich eher wohl, wenn Leute nicht meinen ganzen Körper sehen. // (Frau 2) Ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich das lieber für mich behalte. Also ich mag auch meinen Körper, und ich bin zufrieden damit, aber ich finde, das ist eher so eine Sache, die ich lieber privat halte. // (Mann 1) Kommt drauf an, wo. Weiß ich nicht, in der Sauna ist man gern nackt, im Bett natürlich auch, logischerweise.

**Sprecherin:**

Es gibt aber auch Ausnahmen.

**O-Ton 16 Frau 3:**

Also, ich bin, was Nacktheit angeht, sehr offen. Ich bin auch FKK-Gänger, und für mich wär's überall in Ordnung (lacht).

**Sprecherin:**

Das liegt an ihren Erfahrungen in der Familie.

**O-Ton 17 Frau 3:**

Das war bei uns total oder ist normal bei uns. Das war schon immer so. Von daher... ich kenn's nicht anders, vielleicht ist es deswegen normal für mich. Ja.

**Sprecherin:**

Zuhause mit den Eltern haben die Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht.

**Umfrage 2:**

(Frau 4) Also früher, als wir noch alle zusammengewohnt haben, haben wir uns nackt voreinander gezeigt, einfach weil die Wohnung so klein war. // (Mann 2) Nee, wir zeigen uns nicht nackt. Wir sind kulturell muslimisch aufgewachsen. Deswegen kenn ich meine Eltern nicht nackt oder die mich. // (Mann 1) Also, jetzt nicht direkt, dass sie sich nackt vor mir zeigen. Aber wenn sie aus der Dusche rauslaufen oder sonst irgendwas, grad durch den Flur laufen, passiert halt mal.

**Sprecherin:**

Vielen der jungen Frauen und Männer ist es wichtig, gut auszusehen. Nicht alle sind zufrieden mit ihrem Körper.

**Umfrage 3:**

(Mann 1) Ja, ich achte schon irgendwo auf mein Aussehen, ich will jetzt auch langsam mal anfangen, zu trainieren. Dass ich ein bisschen fitter werde, gerade über den Sommer hin. // (Frau 5) Es gibt manche Tage, an denen ich mich einigermaßen wohlfühle. Aber, ich hab schon meine Unsicherheiten täglich, ja.

**Sprecherin:**

Gerade die jungen Frauen vergleichen sich stärker mit anderen.

**Umfrage 4:**

(Frau 4) Also vor kurzem war ich mal mit meiner Schwester in einer Umkleidekabine. Und sie hat eine superschöne Figur. Und da hab ich auch gesagt: Wie siehst denn du aus (lacht)? Also, ja. Ich vergleich mich schon manchmal, aber ich versuch's eher nicht zu tun. // (Frau 5) Ja, also auf Instagram oder so sieht man natürlich Bilder von Models oder auch anderen – also z.B. Mitstudierenden oder so, die dann einen viel schöneren Körper haben und da vergleicht man sich natürlich. Ich hab auch versucht, das weniger zu machen. Und deshalb weniger Instagram z.B. zu nutzen. Aber das klappt natürlich nicht immer. Also man sieht trotzdem die Bilder täglich.

**Musik**

**Sprecherin:**

Heutzutage beeinflussen Instagram, Google und andere soziale Medien, wie Jugendliche ihren Körper wahrnehmen. Darunter immer mehr junge Männer:

**O-Ton 18 Ada Borkenhagen:**

Ich glaube, dass der Druck in Bezug auf die Männer auch sehr, sehr viel stärker geworden ist, einem bestimmten Schönheits- oder Attraktivitätsideal zu entsprechen.

**Sprecherin:**

Die Psychotherapeutin Professorin Ada Borkenhagen von der Universität Magdeburg erforscht, wie unterschiedlich Mädchen und Jungs, Männer und Frauen mit ihrem Körper umgehen und wie sie zur „Körperoptimierung“ stehen.

**O-Ton 19 Ada Borkenhagen:**

Andererseits gibt es in unserer Gesellschaft immer noch kulturell bedingt für Männer andere Möglichkeiten, ihren Selbstwert zu stabilisieren, die gesellschaftlich sehr anerkannt sind. Das machen Männer in der Regel über Geld und über Macht – bei Frauen spielt das Aussehen eine sehr, sehr starke Rolle, immer noch.

**Sprecherin:**

Der Druck, bestimmten Körperbildern zu entsprechen, habe sich durch Social Media noch verstärkt, so Borkenhagen. Gerade für junge Frauen.

**O-Ton 20 Ada Borkenhagen:**

Wenn Sie an die Influencerinnen denken, die beispielsweise dann Aufnahmen aus dem realen Leben, aus dem Alltag posten und zeigen, da bekommt ein normales junges Mädchen den Eindruck, dass diese Influencerin wirklich morgens so aussieht, wenn sie aus dem Bett steigt. Und es ist ein langer Prozess, sich klarzumachen, dass natürlich auch das alles inszenierte Fotos sind, alles inszenierte Aufnahmen sind und dass das keineswegs das reale Leben ist.

**Sprecherin:**

Wer bestimmte Schönheitsideale nicht erfüllt, traut sich nicht, sich so zu zeigen, wie sie oder er wirklich ist. Mit den Jahren und Jahrzehnten nimmt dieser Druck ab. Ältere Erwachsene akzeptieren ihren Körper eher so, wie er ist. Und zeigen ihn nackt – ohne Scham.

**Atmo 5:** Schritte Nacktwanderung, „So, jetzt ist Pause angesagt, Horst?“ – „Ja, hier machen wir mal ein Päuschen.“

**Sprecherin:**

Die Wanderer im Rothaargebirge erreichen eine kleine Holzhütte im Wald – Pause. Viele haben ein Handtuch mitgebracht, um sich auf die Bänke zu setzen. Sie packen ihre Brote aus und unterhalten sich über alles Mögliche. Auch über das Nacktsein. Hartmut erzählt, wie andere auf ihn als Nacktwanderer reagieren.

**O-Ton 21 Hartmut:**

Also, ich hatte schon alle möglichen Reaktionen. Also oft ignorieren Leute einen einfach. Oft sag ich einfach „Hallo“, und die Leute grüßen einen zurück, manchmal

sagen die Leute zuerst hallo und ich sag hallo und sie tun, als ob nichts wäre. Und positive Reaktionen hatte ich auch schon.

**Sprecherin:**

Bernd findet, dass es beim Nacktwandern darum geht, sich von Idealen des perfekten, schlanken und gestylten Körpers zu trennen.

**O-Ton 22 Bernd:**

Ich möchte eigentlich, dass wir um einiges ehrlicher werden, auch im Umgang mit den Menschen. Dass wir die Leute so akzeptieren, wie sie sind – ob fett oder dünn, ob alt oder jung – das macht mir unheimlich Spaß.

**Atmo 6:** Waldgeräusche bei der Pausenlocation, Schritte

**Sprecherin:**

Die Wanderer machen sich wieder auf den Weg.

**Musik**

**Sprecherin:**

Nackt in der Natur zu sein, hat in Deutschland Tradition. Im Deutschen Kaiserreich, das von strengen Sitten und Dresscodes geprägt war, sehnten sich einige Menschen nach mehr Freiheit und einem „Zurück zur Natur“: der Beginn der FKK, der Freikörperkultur-Bewegung.

**O-Ton 23 Maren Möhring:**

Die ist in Deutschland am Ende des 19. Jahrhunderts entstanden im Kontext der Lebensreformbewegung, also einer größeren Reformbewegung, wenn man so will, die sich auch mit der Ernährung, einer veränderten Ernährung auseinandergesetzt hat. Mit dem Vegetarismus, mit der Naturheilkunde, also es war sozusagen eine Bewegung innerhalb dieses großen Spektrums der Lebensformbewegung.

**Sprecherin:**

Maren Möhring ist Professorin für Kulturgeschichte an der Universität Leipzig und beschäftigt sich mit Körper- und Geschlechtergeschichte. Sie hat zu den Ursprüngen der deutschen Nacktkultur von 1890-1930 promoviert (2). Anfangs hatte die FKK nur vereinzelte Anhänger.

**O-Ton 24 Maren Möhring:**

Das war natürlich auch etwas, was man so bisschen im Privaten tat, im eigenen Garten. Und dann hat sich nach dem Ersten Weltkrieg die Freikörperkultur-Bewegung ganz stark verbreitet und es gab dann auch eine sozialistische FKK-Bewegung, eine völkische FKK-Bewegung. Also da hat sich das sehr ausdifferenziert und da waren es dann eben in Deutschland auch wirklich Zehntausende, die sich der FKK-Bewegung zurechnen ließen.

**Sprecherin:**

Ende des 19. Jahrhunderts war der nackte Körper stark schambehäftet.

**O-Ton 25 Maren Möhring:**

Das sind ja sicherlich auch gängige Bilder, die man eben hat vom Kaiserreich, das alles sehr zugeknöpft war und es eben keinerlei Arten der Entblößung gab gerade für Frauen. Also eben allein schon die Wade zu zeigen, galt ja schon als Entblößung. Und insofern ging es darum, diese Scham, die sich darauf bezog, dass der nackte Körper stark sexualisiert war in der Vorstellung der Menschen, sozusagen gegen diese Form der Scham anzugehen.

**Sprecherin:**

Für die FKK-Bewegung war die komplette Nacktheit jedoch nicht sexuell aufgeladen, erzählt Kulturwissenschaftlerin Möhring. Die Anhänger und Anhängerinnen versuchten deshalb, den Schambegriff neu zu definieren.

**Musik****O-Ton 26 Maren Möhring:**

Und die FKK-Bewegung hat dann die sogenannte „natürliche Scham“ propagiert, die eine war: Ich habe meinen Körper vernachlässigt. Ich kümmere mich nicht genügend um meinen Körper und dafür sollte ich mich schämen. Wenn ich meinen Körper aber gut pflege und trainiere und dafür Sorge, dass er sozusagen gut aussieht und gut funktioniert, dann habe ich keinen Grund, schamhaft zu sein.

**Sprecherin:**

Frei von Körperidealen war die frühe FKK-Bewegung also nicht. Das Ideal des fitten, schlanken Körpers griffen die Nazis auf und verknüpften ihn mit rassistischen Vorstellungen. Sie wollten einen arischen Volkskörper mit trainierten Männern erschaffen. In der DDR wiederum ging es weniger um eine sozialistische FKK-Bewegung, die sich in Vereinen organisierte. Hier badeten derart viele Menschen nackt, dass es zum Mainstream gehörte.

**O-Ton 27 Maren Möhring:**

Das war, glaube ich, eher ein Freiraum, der dort genutzt wurde, als jetzt die Idee, dass man organisiert Freikörperkultur betreibt. Und im Westen ist es so, dass die Freikörperkultur dann in den fünfziger Jahren auch eben sozusagen sich fortgesetzt hat und auch anknüpfte an Traditionen auch aus der Weimarer Republik und auch Teile, die sich über die NS-Zeit hinaus gerettet hatten. Aber da ist ein ganz deutlicher Bruch in der BRD in den 60er-, 70er-Jahren.

**Sprecherin:**

Auch in der BRD verloren feste Vereinsstrukturen in den 1960er- und 70er-Jahren an Bedeutung. Während und nach der sexuellen Revolution ab 1968 gingen die Menschen ohnehin sehr unbefangen mit ihrem Nacktsein um.

**O-Ton 28 Maren Möhring:**

Es ist so, dass auf jeden Fall die organisierte FKK einen Niedergang erlebt hat. Ich glaube, das kann man so festhalten. Das hing auch mit neuen Körpervorstellungen zusammen. Es gab dann zum Beispiel auch Debatten, das war ja für die FKK-Bewegung von Anfang an ganz wichtig, ein Argument war ja, wir ziehen uns nackt aus und das ist viel weniger sexualisiert, als wenn ich im knappen Bikini baden gehe beispielsweise. Es ging immer darum, die reine Nacktheit sozusagen ist nicht sexuell.

**Sprecherin:**

Auch die meisten Nacktwanderer im Rothaargebirge verbinden ihr Nacktsein mit Natur und Natürlichkeit. Eins fällt jedoch auf: Unter den rund 40 Teilnehmern sind nur zwei Frauen. Und die möchten SWR2 Wissen kein Interview geben. Horst und Heinz überlegen, warum so wenige Frauen mitwandern.

**O-Ton 29 Horst Kehm:**

Viele, die sagen dann, wenn sie alleine sind, sie werden vielleicht angeguckt oder ihnen passt vielleicht die eigene Figur nicht oder so was. Das denke ich mal, das sind so die Hauptpunkte.

**O-Ton 30 Heinz:**

Ja, weil wir halt immer noch eine sehr patriarchale Gesellschaft sind. Und ja, selbst in der Sauna sieht man einfach, wie Herren durch die Sauna laufen, mit welchem Ego, und wie eine Frau durch die Sauna geht: eher zurückgezogen, das Becken nach hinten, eher fast verschämt.

**Atmo 7: Wasserrauschen Schwimmbad****O-Ton 31 Frau 6:**

Also ich muss sagen, ich fühle mich persönlich mit ein bisschen mehr Textil an besser.

**Sprecherin:**

Im Vierordtbad in Karlsruhe dürfen die Gäste auch in Badekleidung in den Saunabereich. In den Saunakabinen gilt weiterhin: Alle müssen vollkommen nackt sein:

**O-Ton 32 Frau 6:**

Beim Saunieren geht es ja darum, dass man sich komplett frei fühlt, im Prinzip nackt ist – man ist ja nackt. Und deswegen, wenn sich alle benehmen und alles gut ist, dann habe ich überhaupt gar kein Problem, da – mit Männern oder mit Frauen, ganz egal – nackt zu sein.

**O-Ton 33 Frau 7:**

Ich finde das eigentlich eine echt gute Idee, gerade als Frau, finde ich das sehr angenehm, weil man sich dann irgendwie bekleiden kann. Und es ist ein angenehmes Gefühl, und, ja, also ich finde es ganz gut.

**Sprecherin:**

Die beiden jungen Frauen finden das Konzept im Vierordtbad gut. Gerade langjährige, ältere Badegäste lehnen es hingegen ab. Vielen ist es einfach egal.

**Umfrage 7:**

(Mann 4) Also, ich halte davon nichts. Sauna ist eigentlich schon immer, eh und je, in Deutschland textilfreier Bereich. // (Frau 8) Aber ich persönlich finde das nicht gut. Ich gehe jahrelang schon in die Sauna und brauche keine Badebekleidung. // (Mann 5) Ich bin neutral. Also, ich bin Saunierer, meine Frau ist keine Sauniererin. Meine Frau sagt: Nee, geh ich nicht mehr her. Für mich ist das gegenstandslos.

**Sprecherin:**

Das Vierordtbad hat die strenge Nackt-Pflicht im Saunabereich aufgehoben, weil viele Gäste danach gefragt hätten, erläutert Oliver Sternagel, Geschäftsführer der Karlsruher Bäder. Einen religiösen oder kulturellen Hintergrund sieht er bei den Anfragen nicht.

**O-Ton 34 Oliver Sternagel:**

Es ist komischerweise eher junge Menschen, also die – aus welchen Gründen auch immer – sich nicht gerne ausziehen. Also, das war gar nichts mit kulturell oder ähnliches – einfach – einfach Leute, die hier wohnen und die gerne die Solebecken nutzen würden.

**Sprecherin:**

Jeder Badegast darf in der gesamten Wasserlandschaft selbst entscheiden: nackt oder in Badekleidung?

**Musik****Sprecherin:**

Gerade in Schwimmbädern, einem Ort, an dem wir besonders freizügig herumlaufen, gilt bisher: für Männer die Badehose, für Frauen Badeanzug oder Bikini. Seit Mai 2022 ist es in Göttinger Schwimmbädern jedoch an Wochenenden für alle erlaubt, oben ohne zu baden. Andere Städte, wie z.B. Siegen, haben die Idee aufgegriffen. Das polarisiert: Deutschlandweit wurde die Frage diskutiert, ob die Körper von Männern, Frauen und Menschen, die sich keinem dieser zwei Geschlechter zuordnen, grundsätzlich gleichbehandelt werden müssten.

**O-Ton 35 Maren Möhring:**

Ich finde das sehr spannend, weil es da um das Recht auf körperliche Selbstbestimmung geht. Gleichzeitig haben wir aber nun mal eine sexualisierte Welt, in der wir uns bewegen, und da spielen Brüste eine ganz große Rolle. Also insofern kann man das auch nicht einfach abtun und sagen, dass ist ein Körperteil wie jedes andere, das stimmt so nicht, würde ich sagen, weil es historisch nicht das geworden ist.

**Sprecherin:**

Denn, so die Kulturwissenschaftlerin Maren Möhring, der weibliche Körper wurde und wird immer noch stärker sexualisiert als der männliche. Laut einer repräsentativen YouGov-Umfrage (3) vom Juni 2022 ist die Mehrheit der Deutschen für ein „Oben ohne für alle“ im Schwimmbad, nämlich 37 Prozent. Mehr als ein Viertel, 28 Prozent, sind jedoch dagegen – und ein weiteres Viertel ist unentschlossen. In der Umfrage zeigten sich Ost-West-Unterschiede genauso wie Geschlechter- und Altersgegensätze. Menschen in Ostdeutschland sind eher dafür, und auch mehr Männer als Frauen. Offenbar wollen viele Frauen ihre Brüste gar nicht entblößen. Auffällig auch: Mehr Frauen als Männer bezeichnen sich in Bezug auf ihre Nacktheit als schamhaft – insbesondere jüngere Frauen im Alter von 18 bis Mitte 20.

**O-Ton 36 Ada Borkenhagen:**

Die Körperscham ist etwas, die Frauen sehr früh beigebracht wird aufgrund der starken Schlankheits- und Schönheitsideale, die in unserer Gesellschaft

vorherrschen und die überall auch transportiert werden. Und das ist glaube ich auch der Grund, warum sozusagen die Körperscham bei Frauen sehr viel stärker ausgeprägt ist als bei Männern. Das heißt nicht, dass sie bei Männern nicht ausgeprägt ist, aber sie ist stärker bei den Frauen ausgeprägt. Und es gibt gewichtige wirtschaftliche Gründe, die Körperscham bei Frauen möglichst zu unterstützen. Weil dann kaufen sie Produkte, die sie schöner machen sollen, die sie schlanker machen sollen usw.

## **Musik**

### **Sprecherin:**

Der weibliche Körper werde in Werbung, social Media und Film – insbesondere der Pornografie – ausgestellt und vermarktet. Gleichzeitig lässt sich in den letzten Jahren aber auch ein Gegentrend beobachten, sagt Ada Borkenhagen:

### **O-Ton 37 Ada Borkenhagen:**

Die sogenannte Body Positivity-Bewegung, die versucht, mehr diverse, also nicht den aktuellen Idealen entsprechende Körper zu zeigen. Das ist glaube ich auch ein guter Ansatz – ob es wirklich die Schönheits- und Schlankheitsideale relativieren wird und abschwächen wird, das möchte ich doch in Frage stellen, aber das wird die Zukunft zeigen.

### **Sprecherin:**

Cellulite, Fettpolster, Falten, ausfallende Haare, graue Haare, schlaffe Muskeln – sie gehören zu einem natürlichen Körper dazu. Wenn wir solche vermeintlichen Schönheitsmakel auch online sehen würden, könnte es dabei helfen, den eigenen Körper zu akzeptieren, meint die Psychologin. Dann würden sich viele nackt wohler fühlen.

**Atmo 8:** Schritte, Parkplatz- und Straßengeräusche, Gespräche: „sagen wir mal Flachlandstrecke, fast Lüneburger Heide-mäßig“ – „na, die Ecke war auch nicht schlecht, mit dem kleinen Bachverlauf, wo wir damals immer waren, da...“ - ...

### **Sprecherin:**

Nach und nach kommen die Nacktwanderer wieder auf dem Parkplatz an. Die meisten haben sich eine Hose angezogen, bevor sie den Wald verlassen haben. Das Fazit der Teilnehmer: überwiegend positiv. Einige brechen direkt auf, andere bleiben noch, um den Tag gemeinsam in einer Gaststätte ausklingen zu lassen. Diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, können sich vorstellen, noch einmal mitzulaufen. So wie Bart:

### **O-Ton 38 Bart:**

Ja, warum nicht? Wenn das Wetter ist wie heute, dann gerne. (Lacht.)

**Atmo 9:** Parkplatzgeräusche, Verabschiedungen „Tschüss!“

### **Sprecherin:**

Doch viele gehen ohnehin schon seit Jahren nackt wandern. Sie reden über vergangene Touren, über schöne Wanderstrecken – dass sie dabei nackt waren, thematisieren sie gar nicht mehr. Ihr Nackt sein ist zur Normalität geworden.

**Abspann:**

SWR2 Wissen (mit Musikbett)

**Sprecherin:**

„Nackt sein – Zwischen Freizügigkeit und Schamgefühl“. Von Elisa Buhrke.  
Sprecherin: Angela Neis. Regie: Günter Maurer. Redaktion: Sonja Striegl. Ein  
aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2022.

Abbinder

\* \* \* \* \*